

# **خودتان. خودتان را مداوا كنيد**

(ترجمه ارق, نفسك بنفسك)

مؤلف:

فالد الجريسي

ترجمه:

اسماق ديري

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)



سني بوک - کتابخانه مجازی اهل سنت

[www.SunniBook.net](http://www.SunniBook.net)

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

**مقدمه ي مترجم**  
**الحمد لله رب العالمين و العاقبه**  
**للمتقين و الصلاه و السلام علي خير**  
**خلقه محمد و علي اله و صحبه اجمعين**  
 تعویذ (رقیه) یکی از مسائل مطرح در جوامع اسلامی است که هرچند برخی از قبول آن خودداری کرده اند اما بسیاری بدان معتقد بوده و عملاً از آن بهره برده اند. البته شاید علت کم‌رنگ بودن این مهم (تعویذ شرعی) در جامعه افراط و تفریط‌های برخی رقاء و یا سوء استفاده های برخی منحرفان از جمله جادوگران و فالگیران باشد. به هر تقدیر تعویذ شرعی که در چارچوب قرآن و سنت صورت می گیرد اشکالی بر آن مترتب نبوده و مورد قبول سلف صالح نیز بوده است.  
 در کتابی که پیش رو دارید مولف ارجمند آن جناب آقای دکتر الجریس با حوصله و بسیار دقیق سعی کرده آیات قرآن و ادعیه ای که در احادیث به اهمیت و کاربرد آنها برای تعویذ شرعی اشاره شده را جمع آوری کند و حسب مورد به ترتیب و تنسيق آنها بپردازد. از نقاط قوت این کتاب احادیث نبوی باشد و از چارچوب قرآن و سنت خارج نگردد. البته گاه مولف به اقتباس از استفاده از تعویذ شرعی ارائه داده که این قسمت از دیدگاههای او قابل تامل است. تحقیق بیشتری

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

پیرامون این موارد را به خوانندگان واگذار می‌کنیم و خود نیز از اظهارنظر پیرامون آن خودداری می‌کنیم هرچند متذکر می‌شویم که این کتاب با جمله محتویات خود مورد تایید بسیاری از علمای معاصر از جمله علامه شیخ عبدالله بن عبدالرحمن الجبرین قرار گرفته است. شایان ذکر است ترجمه ی آیات قرآن در این کتاب برگرفته از تفسیر نور اثر دکتر مصطفی خرمدل می‌باشد.

از آنجا که در کتاب موردنظر اصطلاحاتی خاص بکار رفته که معادل دقیق فارسی آنگونه که به تمام و کمال معنای آن را برساند وجود ندارد قبل از مطالعه ی کتاب توجه خوانندگان را به برخی از این اصطلاحات جلب می‌کنیم.

1- رقیه: رقیه از ماده ی (رُقِی) گرفته شده است. (رُقِی) یعنی؛ پیشرفت کرد، صعود کرد، ترقی کرد یا ارواح پلید را دور کرد. اما (رقیه) عبارتست از خواندن آیات و ادعیه ی مسنون بر مریض به منظور دور کردن ارواح پلید و شیاطین و همچنین جهت التیام بخشیدن به امراض جسمی و روحی بیمار (به اذن و عنایت خداوند). معادل فارسی (رقیه) همانا (تعویذ) است که البته در مفهوم فارسی چندان دقیق نیست، هر چند حتی (تعویذ) نیز در اصل عربی می‌باشد و واژه ی دخیل است. راقی: شخصی را که بر مریض تعویذ می‌خواند را

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

گویند چنانکه مریض را که بر او تعویذ خوانده می شود را مُرَقِّی گویند.<sup>۱</sup>

2- عین: در اصل به معنی چشم است اما علی رغم اینکه در لغت دارای معانی بسیاری چون جاسوس، چشمه و غیره می باشد اما در اصطلاح به چشم زخم نیز اطلاق می شود. در این کتاب عین (چشم زخم) عبارتست از آسیبهایی که بر اثر نگاهی که از جانب حسود و غیره با شگفتی به سوی چیزی انجام می گیرد حاصل می شود. عاین: چشم زخم زنده را گویند و مُعین کسی را گویند که بر اثر چشم زخم آسیب می بیند.<sup>۲</sup>

3- (المس) یا (مس الشیطان): مس به معنی لمس کردن است و از آنجا که گاه شیاطین موجبات آزار و اذیت برخی انسانها را فراهم میکنند گویند فلانی را شیطان لمس کرده است. گاه بر اینگونه افراد (جن زده) نیز اطلاق می شود. گاه المس کنایه از جنون می باشد. در قرآن کریم آمده است **(مَسَّهُ الشَّيْطَانُ بَنَصْبٍ اَوْ عَذَابٍ)** یعنی «شیطان به او رنج و عذاب رسانید.»<sup>۳</sup>

۱- نک؛ ترجمه المنجد (فرهنگ جامع نوین) و مفردات الفاظ القرآن، راغب اصفهانی. ذیل ماده ی (رق ی).

۲- همان، ذیل ماده ی (عین).

۳- همان، ذیل ماده ی (مس).

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

به آن امید که روزی فرا رسد که بدعتها از جوامع اسلامی رخت بر بندد و سنتهای مطهر نبی اکرم ع جایگزین آن گردد.  
دهم رمضان المبارک سال 1427 هـ.ق.

### نکوداشت مولف

الحمد لله رب العالمين و صلي الله و سلم  
علي اشرف الانبياء و المرسلين نبينا  
محمد و علي آله و صحبه اجمعين.

کتاب برادر ارجمند جناب آقای خالد بن عبدالرحمان الجریسی را که پیرامون موضوع چگونگی تداوی و درمان بوسیله ی تعویذ شرعی در چارچوب قرآن و سنت صحیح نبوی نگارش یافته شده را مطالعه نمودم. به تحقیق که مولف بزرگوار در انتخاب ادعیه ی ماثور و سودمند و آیات قرآنی مناسب برای موضوع کتاب خود موفق بوده و به خوبی از عهده ی این کار برآمده است. بدین ترتیب وجود چنین اثر گرانبهائی این امکان را به هر خداشناس هوشیاری خواهد داد تا بتواند با استفاده از نصوص (قرآن و حدیث) که در این رساله فراهم آمده است به دفع بلا و مصیبت (یا هر چیز ناخوشایندی) از خویش و اهل و عیال خویش همت گمارد. شایسته است انسان مومن این آیات قرآن و ادعیه را (که مولف آنها را به طور مرتب و دقیق در کتاب

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
 خویش نگاشته است) همواره ورد خویش سازد و صبحگاهان و  
 شامگاهان به قراءت و تلاوت آنها پردازد تا همچون پناهگاهی امن  
 وی را از گزند شیطان و دار و دسته اش مصون نگه دارد.  
 خداوند نویسنده ی این کتاب (جناب آقای الجریسی) را جزای  
 نیکو عنایت کند و تلاش و همت او را در این راستا مورد قبول درگاه  
 خویش قرار دهد!

و صلی الله علی محمد و آله و صحبه و سلم

دکتر عبدالله بن عبدالرحمن الجبرین

1425/1/24 ه.ق.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

### مقدمه ی مؤلف

الحمد لله الحنان<sup>۱</sup>، القدير الرحمن، مالک الملک عظیم الشان، یجیب مصطراً دعاه و یعانی عبداً ابتلاه، نحمده سبحانه علی عظیم النعم و جزیل الاحسان و نشهد ان لا اله الا الله وحده لا شریک له و ان محمداً عبده و رسوله المبعوث رحمه للانام صلی الله علیه و علی آله و صحبه الساده الغر الاعلام و التابعین لهم باحسان.

---

۱- روایات فراوانی حاکی از آن است که (الحنان) از اسمای باری تعالی است (نک؛ مسند احمد 158/3 و 230/3 و مستدرک الحاکم (17/1) و غیره. بدیهی است علی رغم وجود این روایات در برخی کتب حدیثی دانشمندان علوم اسلامی در اینکه آیا (الحنان) از اسمای الهی است یا خیر اختلاف کرده اند. البته برخی در سند روایات حاکی از وجود اسمی با عنوان (الحنان) برای خداوندگار نیز خدشه هایی وارد نموده اند که در نتیجه ی این اختلاف سه ایده پیرامون (الحنان) بوجود آمده است که آنها عبارتند از:

الف- امامان مالک و خطابی صراحته (الحنان) را از اسمای الهی ندانسته اند. (نک؛ مجموع الفتاوی (285/10) و المعجم المناهی اللفظیه، ص 241. گروهی دیگر از دانشمندان نیز همین ایده را پذیرفته اند.

ب- امام بیهقی و چندی دیگر از دانشمندان آن را از اسمای باری تعالی دانسته اند. (نک؛ الاسماء و الصفات، ص 74-75)

ج- برخی دیگر از علما نیز در این مورد سکوت کرده و قضاوت پیرامون آن را موکول به وجود حدیثی صحیح در مورد آن کرده اند. از این جمله می توان به گفته های شیخ ابن عثمین در (المجموع الثمین، 57/3-58) اشاره کرد. خداوند به حقیقت امر آگاهتر است.



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

امروزه برخی مردم تعویذ شرعی را از یاد برده اند و کار به جایی رسیده که بسیاری این امر را خرافه<sup>۱</sup> و بی اساس میدانند. اما شکی نیست که بر هر مسلمان و مومن واقعی مسلم است که تعویذ شرعی از اهمیت فراوانی در اسلام برخوردار است که بوسیله ی آن انسان می تواند از تمامی امراض جسمی و روحی (به حول و قوه ی الهی) رهایی یابد و از منفعت افزون آن برخوردار گردد. در قرآن و سنت صحیحه نصوص فراوانی ذکر شده که بر مشروعیت استشفاء (تداوی) با قرآن و ادعیه و اذکار دلالت می کند، از جمله خداوند متعال می فرماید

﴿قُلْ هُوَ الَّذِي ءَامَنُوا هُدًى وَشَفَاءٌ﴾ [فصلت: ۴۴].

«بگو: قرآن برای مومنان مایه ی راهنمایی و بهبودی است (و ایشان را از راههای گمراهی و سرگشتگی می رهاند و از بیماری های شک و گمان نجات می بخشد).»

در حدیثی صحیح نیز از عایشه صدیقه ۲ روایت شده که گفته است: آنگاه که رسول کریم ۳ (از بیماری روحی یا جسمی) رنج میبرد جبرئیل علی نبینا و علیه السلام به نزد او می آمد و با خواندن دعای

1- گویند (خرافه) نام مردی جن زده بوده که هر آنچه را می دیده نقل می کرده و به مرور زمان مردم (به او بدبین شده و هرآنچه می گفته را تکذیب می کرده اند. بعدها (خرافه) بر حدیث و سخن دروغ اطلاق شده است. (نک: مختار الصحاح، رازی، ذیل (خ ر ف).

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

(باسم الله یبریک و من کل داء یشفیک و من شر حاسد، إذا حسد و شر کل ذی عین)<sup>۱</sup> «به نام خداوندگار، از او می خواهیم که تو را شفا دهد و از هر بیماری (و بلایی) نجات بخشد و از شر حسود آنگاه که حسد ورزد و از شر هر چشم زخم رساننده ای تو را در امان دارد.»

آنگونه که از ظواهر برمی آید الرقیه (تعویذ شرعی) دارای مفهومی گسترده است. برای نفع بردن از تعویذ شرعی افراد متفاوتند و هر یک به نوعی از آن فیض می برند. به عنوان مثال برخی تنها به سوره ای کوتاه چون (الفاتحه یا سوره ی حمد) اکتفا می کنند و عده ای دیگر سوره ای طولانی چون (بقره) را انتخاب می کنند، البته عده ای نیز به جمع بین سور قرآن پرداخته از چند سوره ی مختلف چون (حمد و معوذتین (لفق و ناس) هماهنگ با هم فیض می برند. برخی نیز با انتخاب یک آیه از قرآن چون (آیه الكرسي) برای حصول مقصد خویش از تعویذ شرعی بهره مند می شوند. ناگفته نماند گروهی (تنها به خواندن آیات یا ادعیه اکتفا نکرده بلکه) معتقدند باید آیه یا دعای ماثور بر آبی خوانده شده و سپس به مریض خورانیده شود و یا بر روغنی خوانده شده و سپس بدن مریض را بدان آغشته سازند و یا بر عسل آن را خوانده و سپس مریض را وادار کنند که آن را بخورد. بی تردید تمامی اقسام تعویذ شرعی که در بالا ذکر کردیم از منظر شرع

1- مسلم (2185) باب الطب و المرض و الرقی.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

مقدس مباح است که متناسب با حال مریضی که قصد دارد از تعویذ شرعی منتفع گردد باید بدان پرداخته شود تا به نتیجه برسد. البته دلیل ما برای اینکه اینگونه تعویذات را مباح می دانیم احادیثی از رسول اکرم  $\text{ع}$  که فرموده است: (أعرضوا على رُقاكم، لا بأس بالرقى ما لم يكن فيه شرك)<sup>۱</sup> «تعویذهای خویش را بر من عرضه دارید. (بدانید که) مادامی که تعویذ به شرك منجر نشود در آن اشکالی نخواهد بود.» در حدیثی دیگر آن حضرت می فرماید: (ما أدرى بأساً، من استطاع أن ينفع أخاه فلينفعه)<sup>۲</sup> (رقیه تعویذ شرعی) از نظر من هیچ اشکالی ندارد. هر آنکس که می تواند (بدین وسیله) برادر (مسلمانش) را نفعی برساند پس بر اوست که این کار را انجام دهد.

از میان سلف صالح دانشمندانی بوده اند که علی رغم اینکه نصی اختصاصی پیرامون آیاتی چند از قرآن برای بکار بردن آنها به منظور تعویذ شرعی وارد نشده اما آن بزرگواران از این گونه آیات نیز در تعویذ شرعی بهره برده اند. امام ابن قیم در کتاب (الطب النبوی) نقل می کند که (امام احمد (رح) هرگاه اطلاع پیدا می کرد که زایمان برای زنی دشوار و سخت شده در کاغذ یا هر شیء پاکیزه ای حدیث ابن عباس  $\text{ع}$  را (برای وی) می نوشت. حدیث ابن عباس به شرح ذیل

1 - همان (2200) کتاب السلام. راوی این حدیث عوف بن مالک اشجعی است.

2 - همان (2199) کتاب السلام، راوی این حدیث جابر بن عبدالله می باشد.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

است. (لا اله الا الله الحليم الكريم، سبحان الله، و تبارك الله رب العرش العظيم و الحمد لله رب العالمين)

﴿كَأَنَّهُمْ يَوْمَ يَرَوْنَ مَا يُوعَدُونَ لَمْ يَلْبَثُوا إِلَّا سَاعَةً مِّنْ نَّهَارٍ بَلَّغٌ﴾  
[الأحقاف: ۳۵].

﴿كَأَنَّهُمْ يَوْمَ يَرَوْنَ مَا يُوعَدُونَ لَمْ يَلْبَثُوا إِلَّا عَشِيَّةً أَوْ ضُحًى﴾ (۴۶) [النازعات: ۴].

«هیچ معبودی جز خداوندگار بردبار و بخشاینده وجود ندارد و او ذاتی است پاک و منزّه که پروردگار عرش عظیم است و (بی تردید) ستایش او را سزااست که پروردگار جهانیان است.»

روزی که ایشان چیزی را مشاهده می کنند که بدیشان وعده داده شده ، انگار که آنان مدتی از یک روز در دنیا مانده اند (و زندگی کرده اند. این قرآن) ابلاغ است و بسنده است.

روزی که آنان برپایی رستاخیز را می بینند (چنین احساس می کنند که درجهان) گویی جز شامگاهی یا چاشتگاهی از آن درنگ نکرده اند و به سر نبرده اند).

البته همین تعویذ را امام احمد برای چندین نفر نوشته (و تجویز کرده) است. ابن قیم (رح) اینگونه تعویذنویس را از گروهی از سلف صالح از جمله ابن تیمیه نیز نقل کرده است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

در این کتاب مجال آن نیست که تمامی مصادیق و مواردی را که در مورد تعویذ شرعی و انواع آن از سلف صالح نقل شده را متذکر شویم و لذا به همین اندک بسنده می‌کنیم و یادآوری می‌کنیم که این گونه انتفاع از تعویذ شرعی در واقع اجتهادی بوده که آن بزرگواران انجام داده‌اند.

(از آنجا که بزرگان سلف در تعویذ شرعی تنها به آیاتی از قرآن که نصوص دال بر اختصاص دادن آنها برای استشفاء (تداوی) از مرض خاص روایت شده اکتفا نکرده‌اند) نگارنده نیز به تبعیت از آنها به آیات اختصاص داده شده توسط نص برای مرض یا بیماری خاص اکتفا نکردم و آیاتی دیگر که می‌توان (با توجه به مفهوم و محتوای آنها) از عوارض روحی و جسمی و ناملایماتی که در نتیجه ی سحر، چشم زخم و جنون حاصل از مساس شیطان (جن زدگی) بر انسان عارض می‌شود رهایی یافت را نیز در متن کتاب متذکر شوم.<sup>۱</sup>

لازم به ذکر است در انتخاب آیات مذکور خود اجتهاد کرده و البته از تجربه و تخصص برخی افراد مخلص که به تعویذ و تداوی بر اساس آیات و ادعیهی ماثور می‌پردازند (رقاه) نیز بهره برده‌ام.

۱- از آنجا که حدیث ابن عباس به همراه دو آیه ی مذکور در فوق در مجموع یک تعویذ شرعی را تشکیل داده لذا عبارات عربی را پشت سرهم آورده و عبارات فارسی (ترجمه ی آنها را نیز) مجزا و بطور متوالی ذکر کرده ایم. (مترجم).

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

البته نگارنده به همین ترتیب از تعویذ شرعی برای خود و خویشاوندان خویش استفاده کرده و با فضل و عنایت خداوند عزوجل از آن نتیجه گرفته و منتفع شده ام. به این ترتیب از آنجا که این کار را برای خود برادران ایمانی سودمند یا فتح تصمیم گرفتم پیرامون این موضوعی کتابی را تالیف و آیات و ادعیه ی منتخب را در آن بگنجانم تا هم خود و هم برادران مسلمانم از آن بهره ببرند.

در کتابی که پیش رو دارید رقیه (تعویذ) به اقتضای حال شخص که از آن بهره می برد یا دیگری را بهره مند می گرداند به سه قسم تقسیم شده است. در قسم اول به ذکر رقیه ی محدود و مختصر از قرآن و سنت نبوی پرداخته شده است که از این نوع رقیه (تعویذ) هر کس (حسب نیاز) خود می تواند بهره ببرد. البته از آنجا که این نوع تعویذ مختصر و در حد کمتر از متوسط است مناسب است که از آن برای کودکان و افراد غیر بالغ بهره گرفته شود تا بر آنها سنگینی ننماید. نوع دوم از رقیه که در این کتاب بدان پرداخته شده تعویذ یا رقیه ی متوسط است که چنانچه حال مریض یا استفاده کننده از تعویذ (مرقی) اقتضا کند که وقت بیشتری برای درمان وی مصروف گردد و شخصی که می خواهد بیمار را درمان کند (راقی) نیز وقت به اندازه کافی داشته باشد از این نوع تعویذ باید استفاده شود. این نوع رقیه نیز از قرآن و سنت ثابت شده و چون در حد متوسط است عموم مردم می توانند از آن بهره ببرند. نوع سوم تعویذ که شامل تعویذی طولانی از قرآن کریم

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

می شود برای درمان بیماری های مزمن و لاعلاج کاربرد دارد. این نوع تعویذ زمان زیادی می برد و کسانی سابقه‌ی تداوی با رقیه را دارند و قبلاً (شاید بارها) آن را تجربه کرده باشند نیز بهتر است از این نوع رقیه مستفید گردند.

در این کتاب به حقیقت چشم زخم و جادوگری و راههای علاج آنها نیز پرداخته شده و در ضمن تعریف رقیه، انواع رقیه و شرایط آن و همچنین شرایط و ضوابط لازم برای انتفاع تام از آن و همین طور مواردی که موجب می شود شفا و درمان سرعت پذیرد نیز توضیح داده شده است. همچنین در رساله‌ی مورد نظر اسباب و عوامل دهگانه‌ای که فرد می تواند بوسیله‌ی آنها از گزند حسود و غیره در امان بماند مطرح گردیده و سپس اموری که چنانچه شخص بیمار یا مبتلا به عوارض جسمی و روحی بدان یقین کند هر آینه مصیبت بر او آسان خواهد شد یادآوری شده است. پس از این مولف ارشادات و راهنماییهایی را جهت انتفاع بیشتر برای راقی و مرقی ارائه داده و در نهایت سه بخش مجزا به کتاب خویش افزودهاست. این سه بخش عبارتند از بخش اول: راههای درمان و تداوی با آب، سدر (درخت کنار)، روغن و عسل.

بخش دوم: اذکاری که شخص مسلمان با خواندن آنها در طول شبانه روز از گزند شیاطین جنی و انسی و مکاید آنها در امان می ماند.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

بخش سوم: عوارض و پیامدهای حاصل از چشم زخم، جادو و جن زدگی که شخص مبتلا از آن رنج می برد. تمام این مطلب را بدان جهت متذکر شده ایم که شخص راقی با بصیرت تمام اقدام کرده احوالات مرقی و شخصی مبتلا را قبل از هر اقدام مدنظر قرار دهد.

ناگفته نماند در کتابی که پیش رو دارید آیات مربوط به رقیه بر اساس موضوع (و سیاق) آیات طبقه بندی و ذکر شده و ترتیب سور مدنظر قرار نگرفته است. همچنین آیاتی که محتوای آنها حمد و ثنای الهی است پشت سر هم و آیات مربوط به تعویذ و رقیه در مقابل چشم زخم و سحر و غیره نیز به همین ترتیب بطور متوالی ذکر شده تا شخص راقی بهتر بتواند بر درد یا مرض تمرکز کند و همچنین بهتر بتواند این آیات را به حافظه بسپارد و از اینکه هر بار کتاب را پیش رو قرار دهد و از روی آن آیات را بخواند مستغنی گردد.

این کتاب هم بصورت مجلد و صحافی شده چاپ شده و هم با شیرازه ی فنی و غیرصحافی شده در اختیار عموم قرار گرفته تا بتوانند راحت تر آن را ورق زده بهره ی وافر را از آن ببرند. همچنین این کتاب به صورت کاستها و نوارهای صوتی نیز منتشر شده تا برای بیماران امکان شنیدن و گوش فرادادن به آیات و ادعیه ی مورد استفاده در تعویذ بهتر فراهم گردد و کسانی که سواد یا قدرت خواندن آنها را ندارند نیز از آن بی بهره نمانند.



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
 بدان امید که خداوندگار سمیع (شنوا) که به همگان (از خود آنها)  
 نزدیکتر است این کتاب را برای عموم (مسلمانان) سودمند گرداند.  
 (و صلی الله و سلم علی عبده و رسوله محمد الرحمه المهداه و النعمه  
 المسداه و علی آله و صحبه و من استن بسنته و اهتدی بهداه الی يوم  
 الدين)

دکتر خالد بن عبدالرحمن الجریسی  
 ریاض: ذی قعدہ (1424 ه.ق.)

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

## حقیقت چشم زخم و جادو و راههای علاج آنها:

### چشم زخم و راههای علاج آن:

حافظ ابن حجر عسقلانی (رح) می گوید: چشم زخم (عین) عبارت است از نگریستن با شگفتی به کسی یا چیزی که این نوع نگریستن به علت خبث باطن و پلیدی طبع آمیخته با حسد نیز باشد و موجب زیان رساندن به شخص موردنظر گردد.<sup>۱</sup> در حدیثی صحیح نیز رسول خدا ﷺ در مورد چشم زخم اینگونه توضیح می دهد؛ (العین حق و لو كان شی سابق القدر سبقته العین و اذا استغسلتم فَاغْسِلُوا)<sup>۲</sup> (چشم

<sup>۱</sup> - نک؛ فتح الباری (210/10).

<sup>۲</sup> - مسلم (2188) کتاب اسلام، باب الطب و المرض و الرقی. راوی حدیث ابن عباس است و امام نووی در شرح آن گفته است؛ در این حدیث به اثبات تقدیر پرداخته شده و بی تردید قدر با نص و اجماع اهل سنت به اثبات رسیده است. مفهوم تقدیر (قدر) آن است که تمامی اشیاء تابع قدر الهی است و جز باخواسته و فرمان او واقع نمی شود. دانش و علم خداوندی قبلاً تقدیر وی را رقم زده و به این ترتیب هرآنچه از زیان چشم زخم به انسان آسیب می رساند نباید تردید کرد و خداوند بر همه چیز آگاهتر است. روایت مذکور را هیثمی از حدیث جابر بن عبدالله برگرفته و روایت کرده و گفته است بزاز نیز آن را نقل کرده است. رجال این حدیث جز طالب بن حبیب بن عمرو رجال کتب صحی (مسلم یا بخاری) هستند و البته طالب هم ثقة است. نک؛ المنهاج، (396/14).

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

زخم واقعیت دارد و افسانه نیست و اگر امکان می داشت که چیزی بر (قضا و) قدر الهی سبقت گیرد (یا چیره شود) هر آینه چشم زخم بر تقدیر الهی هم پیشی می گرفت (ولی این فرضی است محال و همه چیز تحت تقدیر الهی است) و چنانچه (برای تعیین عاین و معین) از شما خواسته شد که اعضای از بدن خویش را بشوید پس این کار را بکنید).

همچنین نقل شده که آن حضرت ع فرموده است: (اکثر من يموت من أمتي بعد كتاب الله و قضاؤه و قدره: بالانفس) قال الراوی یعنی: بالعین.<sup>۱</sup> (بیشترین عاملی که پس از قضا و قدر الهی و آنچه خداوند مقدر دانسته موجب مرگ اتم می شود همانا چشم زخم است). وقتی شخصی از چشم زخم آسیب می بیند دو حالت وجود دارد که به شرح ذیل است:

1- اینکه شخص چشم زخم زننده (عائن) شناخته شده و مشخص باشد که در این صورت برای شخص مُعین (چشم زخم شده) طلب برکت می شود<sup>۲</sup> یا در مورد او گفته می شود: ما شاء الله لا قوه إلا بالله. سپس عاین ملزم می شود که دستها، صوت، آرنجها و زانوهای

1- مجمع الزوائد، هیثمی (106/5) ابن حجر اسناد این حدیث را تحسین کرده است. نک؛ فتح الباری (214/10)

۲- البته این کار باید پس از اینکه شخص معین از چشم زخم آسیب دید و قبل از اینکه مدتی بگذرد و چشم زخم استحکام یابد باید انجام گیرد. نک؛ الفتح الباری (215/10).

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

کنارهای پاها و آنچه از اعضای خود را که شلوار آن را در برگرفته در ظرفی بشوید<sup>۱</sup> و سپس آبهای مستعمل که در آن ظرف جمع شده را از پشت بر سر و پشت مُعین بطور یکدفعه می ریزند و آنگاه ظرف مذکور را نیز پشت سر شخص مُعین بر زمین می افکنند.<sup>۲</sup>

2- اینکه شخص عائن مجهول و ناشناخته باشد که در این صورت نیز برای مُعین طلب برکت می شود (و به او بارک الله و ماشاءالله می گویند) و آنگاه از تعویذ برای درمان او کارگرفته می شود.

### سحر و جادو و راههای علاج آن:

(سحر دارای انواع متفاوت است. سحر در یک معنی به مفهوم زیرکی و باریک بینی است و هر چیز را که ماخذ آن لطیف و دقیق باشد سحر گویند. به عبارتی سحر فسون و جادو است و هرگاه کسی دیگری را بفریبد و یا با خدعه و نیرنگ دل او را برباید گویند او را سحر کرده است. سحر الصبی یعنی طفل را گول زدم و فرییش دادم. نوعی دیگر از سحر عبارت است از کاری که هرچند به نظر برخی می رسد که آن فعل انجام شده اما در حقیقت انجام نشده است. این گونه سحر را چشم بندی یا شعبده بازی گویند و در آن شخص ساحر

<sup>۱</sup> - مراد از اعضای که شلوار آن را در برگرفته قسمت بالای ران (لمبرین) است. نک؛ الفتح الباری (215/10).

۲ - نک؛ الفتح الباری (214/10).

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

هرچند با گول زدن مردم وانمود می کند که کاری مهم و مورد توجه را انجام داده اما حقیقت چیز دیگری است. سومین نوع سحر با همکاری شیاطین (و جنیات) و ایجاد رابطه با آنها بوقوع می پیوندد. نوع چهارمی نیز برای سحر وجود دارد که طبق آن شخص ساحر ادعا می کند میتواند با ستارگان ارتباط برقرار کند یا ارواح برخی از آنها را (به زمین) فرود آورد.<sup>۱</sup>

در حدیثی صحیح آمده است: باری رسول خدا ﷺ سحر شد و در نتیجه به حالتی مبتلا شد که خیال می کرد کاری را انجام داده اما در حقیقت آن کار را انجام نداده بود...<sup>۲</sup>

اما علاج سحر آن است که چنانچه امکان ابطال سحر باشد آن را باطل کرده و نشانه های سحر را در شخص آسیب دیده نابود می کنند تا تاثیر سحر نیز (به مرور) از بین برود. اما چنانچه این کار سودمند نیفتاد باید به تعویذ یا رقیه ی شرعی متوسل شویم.

### آشنایی با رقیه یا تعویذ شرعی

رقیه (با ضم راء) به معنی پناهگاه، طلسم و التجاء می باشد<sup>۱</sup> و در فارسی آن را تعویذ گویند. بوسیله رقیه انسان مبتلا به عوارض و

۱- نک؛ همان، (232/10).

۲- بخاری (5765) کتاب الطب و باب السحر، حدیث ش (5766) و مسلم (2189) کتاب السلام: باب السحر. این حدیث متفق علیه است و راوی آن عایشه ی صدیقه می باشد.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

امراضی چون تب، سردرد و غیره می تواند خویشتن را از این مصائب و دردها برهاند.<sup>۲</sup> رقیه (تعویذ) به چهار نوع مختلف تقسیم شده که به شرح ذیل است.<sup>۳</sup> 1- رقیه (تعویذ) با آیات قرآن و اسمای حسنا و صفات علیای الهی که این نوع از رقیه نه تنها جایز است بلکه مستحب می باشد. 2- نوع دوم رقیه ای است که علاوه بر موارد مذکور در مورد اول، اذکار و ادعیه ی ماثور نیز بدان افزوده شود که این نیز همان حکم رقیه نوع اول را دارد. 3- رقیه با اذکار و ادعیه ی غیر ماثور که البته مخالف و متعارض با ادعیه ی ماثور نباشد که این نوع رقیه نیز جایز است. 4- چهارمین نوع رقیه (تعویذ) عبارت است از رقیه با چیزهای ن امعقول که محتوایی ندارد. تعویذهای عصر جاهلی را می توان از این نمونه برشمرد. بدیهی است این نوع از رقیه ناجایز است و ضروری است هر مسلمان از آن اجتناب کند تا به شرک و مقدمات آن منجر نگردد.

### اصول کلی تعویذ شرعی:

علمای اسلامی اجماع کرده اند که در صورتی که سه شرط در تعویذ تحقق پیدا کند آن تعویذ جایز و مقبول خواهد بود. آن سه شرط

۱- نک؛ مقایس اللغه، ابن فارس، ذیل ماده ی (رقی) (480/1).

۲- نک؛ النهایه، ابن اثیر، ذیل ماده ی (رقی) (231/2).

۳- نک؛ الفتح الباری، ابن حجر (534/4-535) و (207/10).

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

عبارتند از؛ 1- اینکه تعویذ با آیات قرآنی یا با اسماء و صفات باری تعالی صورت گیرد. 2- اینکه تعویذ با زبان عربی باشد. البته چنانچه با زبانی غیر از عربی نیز انجام گیرد که شخص مرقی (استفاده کننده از تعویذ) بتواند به مفهوم آن پی ببرد اشکالی ندارد. 3- سومین شرط تعویذ آن است که هر یک از راقی و مرقی اعتقاد و ایمان داشته باشند که بی تردید رقیه فی نفسه هیچ اثری ندارد و آنچه از آثار و منافع که بوسیله ی آن عاید انسان می شود از جانب خداوندگار متعال است.<sup>1</sup>

### جزئیات لازم برای استفاده ی تام و بهتر از رقیه (تعویذ)

چنانچه راقی و مرقی هر دو شرایط ویژگیهای ذیل را دارا باشند به اذن الهی نفع و سود بیشتری از رقیه خواهند برد. این شرایط عبارتند از؛ 1- صلاحیت و شایستگی شخص راقی و این یعنی آنکه شخصی که به یاری دیگران می پردازد تا بوسیله ی رقیه آنها را مساعدت کند شخصی مصلح، نیکوکار و با استقامت باشد. 2- شناخت رقیه ای مناسب از آیات قرآن (که متناسب با حال بیمار و شخص مرقی باشد. 3- اینکه بیمار مومن، مصلح، نیکوکار و متقی باشد و بر دین الهی استقامت ورزد و در ضمن از گناه، ظلم و دیگر محرمات پرهیز کند.

---

1 - نک؛ همان، (206/10).

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

خداوند متعال میفرماید: ﴿وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ<sup>۱</sup>

وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا<sup>(۸۴)</sup>﴾. [الإسراء: ۸۲].

(ما آیاتی از قرآن را فرو می فرستیم که مایه ی بهبودی (دلها از بیماری نادانی و گمراهی و ...) و رحمت مومنان (به سبب داشتن ایمان و رهنمودهای پر خیر و برکت یزدان) است ولی بر ستمگران جز زیان نمی افزاید). غالباً رقیه (تعویذ) بر اهل عصیان و منکرات اثری (مثبت) نمی گذارد.

4- اینکه بیمار ایمان جازم داشته باشد بر اینکه قرآن (از جانب خداوند) شفا و رحمت می باشد و بی تردید در درمان (بیماریها) سودمند است. با تحقیق این شروط و فراهم آمدن آنها استفاده ی تام نیز به اذن و قوه ی الهی تحقق می یابد. (خداوند بر حقیقت هر چیز آگاهتر است).<sup>۱</sup>

**چند پیشنهاد که نتیجه گرفتن از رقیه (درمان) را تسریع میبخشد**

1- آنچه در خلال متن بدان اشاره گردید در واقع فرازی از نص فتاوی حضرت شیخ عبدالله بن

جبرین حفظه الله بود. نک؛ سلسله الفتاوی الشرعیه، فتاوی مربوط به رقیه و تعویذ، ص 8.



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

چندی از عوامل هستند که چنانچه بیمار بدان التزام داشته باشد به اذن الهی درمان و علاج بیماری خویش بوسیله ی رقیه را تسریع خواهد بخشید. آنها عبارتند از؛

1- پایبندی بر ادای عبادات در سر وقت و شرکت در نمازهای جماعت بویژه نمازهای صبح که رسول خدا ﷺ پیرامون آن فرموده است: (من صَلَّى الصبح فهو في دمية الله)<sup>۱</sup> «هر آنکس که نماز صبح را بخواند در ذمه ی الهی خواهد بود (و خداوند خود حفاظت از او را به عهده خواهد گرفت).» همچنین آن حضرت ﷺ فرموده است: (من صَلَّى الصبح في جماعة فكأنما صَلَّى الليل كله)<sup>۲</sup> «هر کس نماز صبح با جماعت بخواند گویی تمام شب را نماز خوانده است.»

2- اینکه ابتدا شخص بیمار خود از رقیه (تعویذ) شرعی برای علاج بیماری خویش کارگیرد. بدیهی است تعویذ یک شخص بیش از تعویذی که توسط دیگران برای او کار گرفته می شود برای او مفید است و بر او اثر می گذارد زیرا رقیه دعا است و دعای یک شخص برای خودش بیش از دعای دیگران برای وی مورد قبول (درگاه الهی)

۱- مسلم (657)، کتاب المساجد، باب فضل صلاة العشاء الصبح في الجماعة. این حدیث را جندب بن عبدالله القسری روایت کرده است.

۲- همان (656). این حدیث را عثمان بن عفان ﷺ روایت کرده است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

قرار می گیرد. بخصوص در عصر حاضر که بسیار کم اند افرادی مخلص که به تعویذ و رقیه می پردازند.

**3-** چنانچه بیمار به علت وخامت احوال خود توانایی رقیه کردن خویش را نداشته باشد یا قبلاً بطور مختصر به رقیه ی خویش همت گمارده باشد و اکنون دوست داشته باشد بر آیات و اورادی که برای رقیه ی خویش خوانده است بیفزاید ضروری است که رقاتی مخلص که دارای عقایدی راسخ باشند و در میان مردم به صلاح و نیکوکاری شهره باشند را انتخاب کند و شدیداً از دنباله روی ساحرین و شعبده بازان پرهیز کند بی تردید خداوندگار (که درد را آفریده) درمان را (نیز) برای بندگان خویش خلق نموده اما بدون شک شفای آنها را در آنچه بر آنان حرام گردانیده قرار نداده است. بنابراین چون سحر و شعبده بازی در شرع مقدس حرام قرار داده شد بی تردید درمان و علاجی نیز در آن وجود نخواهد داشت. رسول گرامی اسلام ع می فرماید: (ان الله لم يجعل شفاءكم فی حرام)<sup>۱</sup> خداوند شفا (و درمان) شما را در چیزهای حرام قرار نداده است.

**4-** اینکه رقیه (تعویذ) شرعی توسط افرادی نیکو سیرت و پر استقامت در دین که خویشتن را از حرام تطهیر نموده صادر شود.

---

۱- این حدیث را ابن حبان ذیل شماره ی (1391) نقل کرده است. راوی این حدیث ام سلمه است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

ضمن اینکه شخص راقی باید یقین داشته باشد که خداوند است که شفا می دهد و شفا دادن تنها در صلاحیت ذات اوست. چنانچه قبلاً نیز متذکر شدیم رقیه از جنس دعاست و زمانی که راقی آیات یا ادعیه ای را برای درمان خویش یا دیگری بر او بخواند ضروری است که اعتقاد راسخ داشته باشد که درمان و شفای مریض تنها با خواست الهی انجام می گیرد و این یعنی آنکه شخص راقی شفا و علاج را فقط نتیجه ی تجربیات و تخصص خویش نپندارد. چنانچه راقی (فریفته ی تجربه ی خویش گردد یا) در نتیجه دادن و کارآمد بودن رقیه تردید کند نتیجه ی مطلوبی از تعویذ (رقیه) نخواهد برد.

5- اینکه با تاسی از حضرت محمد ع مصرانه و عاجزانه<sup>۱</sup> خواسته ی خویش را در محضر الهی مطرح کند و یقین داشته باشد که خداوند دعای وی را اجابت خواهد کرد، چرا که خود در کلام جاوید خویش فرموده است ﴿أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُ لَكُمْ خُلَفَاءَ الْأَرْضِ إِنَّهُ مَعَ اللَّهِ قَلِيلًا مَا نَذْكُرُونَ﴾ [النمل: ۶۲].

» (آیا بتها بهترند) یا کسی که به فریاد درمانده می رسد و بلا و گرفتاری را برطرف می کند هرگاه او را به کمک طلبد و شما (انسانها) را جانشین (یکدیگر در) زمین می سازد. آیا

۱ - نک؛ بخاری (6391)، کتاب الدعوات و مسلم (2189)، کتاب السلام، باب السحر.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
 معبودي با خدا هست؟! واقعاً شما بسیار  
 کم اندرز می گیرید). «  
 همچنین شایسته است دعا و (تعویذ) در اوقاتی خاص که اجابت  
 دعا در آن زودتر و بهتر صورت می گیرد انجام گیرد. مناسبترین اوقات  
 برای دعا کردن عبارتند از: 1- ثلث اخیر شب<sup>۱</sup> (پس از نیمه شب) 2-  
 ساعتهای پایانی روز جمعه<sup>۲</sup> (کمی قبل از غروب آفتاب) 3- در هنگام  
 سجود<sup>۳</sup> و غیره.

---

۱- روایت شده که رسول کریم ﷺ فرموده است: (خداوند متعال هر شب به آسمان دنیا می آید و وقتی ثلث اخیر شب فرا می رسد ندا می کند؛ آیا کسی هست که دعایی کند و من دعایش اجابت نمایم؟ آیا کسی هست که از من مطالبه ی چیزی کند و من (مطلوب وی را) به او عطا کنم؟ آیا کسی هست که طلب مغفرت کند تا من گناهان وی را بیامرزم؟) نک؛ بخاری (1145)، کتاب التهجید باب الدعاء و الصلاه من آخر الليل و مسلم (758)، کتاب صلاه المسافرين و قصرها، باب الترغیب فی الدعاء ... این حدیث متفق علیه است.

۲- نقل شده که رسول خدا (ص) فرموده است: (در روز جمعه ساعتی وجود دارد که چنانچه بنده ی مسلمان در این ساعت (توفیق پیدا کند) در حال نماز باشد و در همان حال از خداوند چیزی را مطالبه کند هر آینه خداوند خواسته ی وی اجابت خواهد کرد). بخاری (935)، کتاب الجمعة، باب الساعه التي فی يوم الجمعة و مسلم (852)، کتاب الجمعة، باب فی الساعه التي فی يوم الجمعة. اینکه در متن اشاره شد که آخرین ساعت روز جمعه که بعد از عصر و کمی قبل از غروب آفتاب می باشد از ساعات اختصاص داده شده برای اجابت دعا می باشد در واقع راجح ترین قولی است که از بسیاری از سلف صالح نقل شده است. اکثر احادیث نیز حاکی از همین قول است. نک؛ زادالمعاد، ابن قیم، (131/1).

۳- خداوند متعال می فرماید (کلا لا تطعه و اسجد و اقترب) (علق، 19) (هرگز! هرگز! از او اطاعت مکن و سجده ببر (و بدین وسیله به خدا) نزدیک شو). همچنین نقل شده که رسول خدا ﷺ فرموده است؛ (انسان مومنوقتی در سجده است در واقع بیش از هر وقت به خداوندگار خویش

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

6- پایبندی بر اینکه کسب (و درآمد) او از راه حلال باشد. رسول کریم ع می فرماید: (أَطْبَ مَطْعَمَكَ تَكُنْ مُسْتَجَابَ الدَّعْوَةِ)<sup>۱</sup> از راه پاک و حلال ارتزاق کن تا دعایت مستجاب شود (و مستجاب الدعوه گردی). همچنین آن حضرت ع فرموده است: (أَيُّهَا النَّاسُ، إِنَّ اللَّهَ طَيِّبٌ لَا يَقْبَلُ إِلَّا طَيِّبًا ... ثُمَّ ذَكَرَ الرَّجُلَ يُطِيلُ السَّفَرَ، أَشْعَثَ أَغْبَرَ يَمُدُّ يَدَيْهِ إِلَى السَّمَاءِ: يَا رَبِّ، يَا رَبِّ وَمَطْعَمُهُ حَرَامٌ وَمَلْبَسُهُ حَرَامٌ وَغُدْيَ الْحَرَامِ فَأَنَّى يُسْتَجَابُ لِذَلِكَ؟!)<sup>۲</sup>. «هان ای مردم! همانا خداوند پاک (و مطهر) است و جز پاکي را نمی پذیرد.... سپس آن حضرت (ص) ادامه داد: چه بسا اتفاق می افتد فردی در یک سفر طولانی با موهایی ژولیده و در حالی که غبار سفر بر بدنش هویدا است دستها را به سوی آسمان دراز کرد و دعا می کند: پروردگارا! پروردگارا! (اما هرچه دعا می کند خداوند دعایش اجابت نمی کند) چنین کسی که از راه حرام ارتزاق نموده و لباس او حرام و

نزدیک است. لذا در این موقعیت بر دعاهای خویش بیفزاید (و تا می توانید در این حالت دعا کنید). مسلم (482)، کتاب الصلاة، باب ما يقال فی الركوع و السجود. راوی این حدیث ابوهریره (رض) می باشد.

<sup>۱</sup>- الاوسط، طبرانی (255/7)، حدیث شماره ی (6491). مسلم نیز حدیثی مشابه با آن روایت کرده است.

<sup>۲</sup>- مسلم (1015)، کتاب الزکاه، باب قبول الصدقه من کسب الطیب و تربيتها. راوی حدیث ابوهریره ت می باشد.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

غذایی که خورده نیز حرام است چگونه  
(انتظار دارد) دعایش اجابت شود.»

7- پایبندی بر تلاوت سوره ی مبارکه ی بقره. بی تردید این سوره

تعویذی عظیم است، چرا که رسول خدا ع می فرماید: (اقرووا سوره

البقره؛ فان اخذها برکه و ترکها حسره و لا تستطيعها البطله).<sup>۱</sup> «(سوره

ی بقره را تلاوت کنید، همانا (پایبندی به) تلاوت آن برکت و ترك تلاوتش موجب (خسران و) حسرت است. (از جمله ویژگیهای این سوره آن است که) سُحْرُهُ (جادوگران) در مقابل آن عاجزند (و نمی توانند قدرت نمایی کنند). «

از دیگر برکات و فواید این سوره ی مبارکه آن است که رسول

گرامی اسلام ع فرموده است: (ان الشيطان ينفر من البيت الذي تقرأ فيه

سوره البقره).<sup>۲</sup> «همانا شیطان از خانه ای که

سوره ی بقره در آن تلاوت شود متواری است.» (استفاده بردن از سوره ی بقره به عنوان یک تعویذ شرعی

بسیار آسان است). شخص مریض خود می تواند این سوره را بخواند

یا (تقاضا کند) شخصی دیگر این سوره را بر او تلاوت کند. همچنین

اگر تلاوت این سوره ی مبارکه بوسیله ی ضبط صوت انجام گیرد و

1- مسلم (804) کتاب صلاه المسافرين و قصرها، باب: فضل قراءه القرآن و سوره البقره. این

حدیث را ابوامامه ی باهلی روایت کرده است. البته در متن تنها جزئی از حدیث ذکر شده است.

۲ - همان (780)، کتاب صلاه المسافرين و قصرها، باب استحباب صلاه النافله. راوی حدیث

ابوهریره (رض) می باشد.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

در طول هر شب یا روز تلاوت تمام این سوره در خانه طنین انداز شود (بی تردید) به اذن الهی عاملی عظیم برای سلامتی و معافات اهل خانواده خواهد بود و (به برکت این سوره) آن خانواده از گزند شیاطین در امان خواهند ماند.<sup>۱</sup>

**8-** ذکر خداوند جل جلاله را ورد خویش ساختن، پایبندی به تلاوت قرآن و ملازمت در طلب استغفار ضروری است (شخص

---

۱ - نگارنده طی سوالی خدمت علامه ابن جبرین مطرح کردم؛ خانواده ای را سراغ دارم که دچار جن زدگی شده و شیاطین آنها را اذیت می کنند. شنیده ام یکی از بزرگان به این خانواده توصیه کرده است بر تلاوت سوره ی بقره مداومت ورزند و همچنین نوارهایی صوتی از تلاوت این سوره را تهیه کرده و بطور مداوم و در طول شبانه روز توسط ضبط صوت تلاوت این سوره ی مبارکه را در خانه ی خویش طنین انداز کنند. جناب عالی پیرامون این مساله چه فتوا می دهید؟ در پاسخ این سوال جناب علامه ابن جبرین حفظه الله فرمودند: بدون شک این گونه آزار و اذیتها از جانب شیاطین جنی عاید انسان می شود و سردرد و جنون در واقع عقوبت و امتحانی است که از جانب خداوند بر انسان طاری می گردد. اینجانب معتقدم باید چنین خانواده ای به بارگاه الهی توبه کند و از خداوند طلب آمرزش نمایند. ضروری است در چنین موقعیتی این خانواده ذکر الهی را ورد خود سازند و با ادای نمازها و روزه های نافله و صدقه دادن و عاری کردن منزل خویش از اسباب و آلات لهو (و لعب) و ماهواره ها و دستگاههای صوتی و تصویری که مقدمات فتنه و ابتذال را در خانه فراهم کرده و در نهایت منجر به حرام می گردد موجبات رهایی خویش را فراهم سازند. همچنین بر آنهاست که بر تلاوت سوره ی بقره مداومت ورزند زیرا ساحران (شیطان صفت) یارای مقاومت در برابر این سوره را ندارد و بعلاوه شیاطین نیز از خانه ای که در آن سوره ی بقره خوانده شود متواری اند. بهتر است یکی از اهالی خانه (زن یا مرد) به تلاوت این سوره همت گمارد و در اولین شب تلاوت آن به گونه ای پی در پی انجام پذیرد. اگر از ضبط صوت نیز بصورت پی در پی تلاوت این سوره پخش شود و در روز یا شب تلاوت آن ترک نگردد امید آن است که خانواده ی مذکور از آنچه بدان مبتلایند رهایی یابند. (و الله اعلم)

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

مسلمان) اذکار مشروع (و ماثور) را ورد خویش سازد (و از بکاربردن اذکاری که جنبه ی شرعی ندارد خودداری کند). در بخشهای آتی مجموعه ای از اذکار مشروع (ماثور) را متذکر خواهیم شد.

9- نوشیدن و غسل کردن با آبی پاک که تعویذ شرعی بر آن خوانده شده باشد، بخصوص آب زمزم که به تنهایی خود شفای دردهاست.<sup>۱</sup> البته چنانچه بر آب زمزم تعویذ (رقیه ی) شرعی خوانده شود بهتر خواهد بود و نتیجه ی بهتری نیز در درمان بیماری خواهد داشت.<sup>۲</sup> همچنین اگر برگ سدر (درخت کنار) به آب زمزم یا هر آب پاک که بر آن تعویذ شرعی خوانده شده افزوده گردد یا برگهایی را که آیاتی از قرآن با جوهری پاک (و قابل خوردن) مثل زعفران و غیره بر آن نوشته شده در آب مذکور مخلوط گردد همه و همه با اذن و اراده ی الهی نقش بسزایی در درمان و شفای امراض خواهد داشت.<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> - نقل شده که رسول خدا (ص) فرموده است: (انها مبارکه؛ انها طعام طعم و شفاء سقم) (آب زمزم مبارک است. همانا آن طعامی است که سیری می آورد (ودوایی است که) شفابخش است). مسلم (2473) کتاب فضائل الصحابه.

<sup>۲</sup> - هم قرآن شفاست و هم آب زمزم و وقتی شخص راقی بر آب زمزم قرآن بخواند مسلماً بین دو دارو جمع کرده و نتیجه ی بهتری از آن خواهد گرفت.

<sup>۳</sup> - نک؛ المتتقی من فتاوی الفوزان (145/2).



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

**10-** خوردن روغن زیتون و آغشته کردن بدن با آن. رسول خدا ﷺ

می فرماید: (كلوا الزيت وادهنوا به، فانه من شجرة مبارکه).<sup>۱</sup> «روغن زیتون بخورید و (هر از گاهی) پوست بدنهای خویش را بدان آغشته سازید، همانا این روغن از درختی مبارک حاصل شده است. در مورد (سیاه دانه) نیز توصیه های فوق ارائه شده است.» رسول خدا ﷺ پیرامون این گیاه نیز می فرماید: (فی الحبه السوداء شفاء من كل داء الا السام)<sup>۲</sup> «سیاه دانه هر مرضی را جز مرگ دو است». چنانچه بر روغن زیتون و سیاه دانه آیاتی از قرآن نیز خوانده شود بر شفابخشی آن دو خواهد افزود.

**11-** خوردن عسل. بنا به فرموده ی خداوند عسل برای (بیماری های) مردم شفاعت و چنانچه آیاتی چند از کلام الهی بر آن خوانده شود بر خاصیت شفابخشی آن خواهد افزود، زیرا در این صورت آیات قرآن و عسل که خداوند تداوی و استشفاء با آن را مشروع قرار داده

۱ - ترمذی (1851) کتاب الاطعمه، باب ما جاء فی اكل الزيت راوی این حدیث عمر (رض) است. مثل همین حدیث را ترمذی ذیل شماره ی (1852) از ابی اسید ساعدی نقل کرده است.  
۲ - بخاری (5688)، کتاب الطب، باب الحبه السوداء و مسلم (2215)، کتاب السلام، باب التداوی با الحبه السوداء.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

مجموعه ای را تشکیل خواهند داد و مسلماً تاثیر بیشتری در درمان بیماریها خواهند داشت.<sup>۱</sup>

**12-** حجامت کردن در صورت نیاز. در این مورد رسول اکرم ع می فرماید: (الشفاء فی ثلاثه فی شرطه محجم او شربه عسل او کیه بنار و انا انهی امتی عن الکی).<sup>۲</sup> (خداوند) شفا را در سه چیز قرار داده است و آنها عبارتند از؛ **1-** شکاف محل حجامت (حجامت کردن) **2-** خوردن عسل **3-** داغ کردن. (اما بدانید) من امتیانم را از (تداوی با) داغ کردن نهی می کنم.

**13-** خوردن هفت خرماي عُجوه (درون چسبیده) به هنگام صبح. رسول خدا ع می فرماید: (من تصبح - کل یوم - سبع تمرات عجوه لم یضره فی ذلک الیوم سم ولا سحر).<sup>۳</sup> «هر کس صبحگاهان در هر روز هفت خرماي عجوه<sup>۴</sup> بخورد در آن روز هیچ جادو و سُمی نخواهد توانست به وی آسیبی برساند.»

۱ - در بخشهای آتی بطور مجزا و به تفصیل به این بحث پرداخته ایم.

۲ - بخاری (5681)، کتاب الطب. راوی حدیث ابن عباس (رض) می باشد.

۳ - همان (5445) کتاب الاطعمه، باب العجوه و مسلم (2047)، کتاب الاشربه، باب فضل تمر المدینه. راوی این حدیث در مسلم سعد بن ابی وقاص می باشد.

۴ - خرماي عجوه نوعی خرماي مرغوب است که درون آن به هم چسبیده و متراکم است. این نوع خرما در مدینه بسیار است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

### چگونه از شر حسود، عائن و ساحر در امان بمانیم؟

امام ابن قیم (رح) راههای در امان ماندن از شر چشم زخم زننده (عائن)، حسد ورزننده و جادوگر (ساحر) را اینگونه معرفی می کند.<sup>۱</sup> وی می گوید برای اینکه از این طیف از افراد در امان بمانیم باید موارد و افعالی را عملی کنیم. آنها عبارتند از؛

1- (همواره) از شر آنان به خداوند سبحان پناه ببریم (و اذکار و ادعیه مربوط به این کار را ورد خویش سازیم).<sup>۲</sup>

2- تقوای الهی را پیشه سازیم و با انجام دستورات و ترک منهیات (آنچه ما را نهی فرموده) رضایت او را جلب کنیم. هر آنکس که تقوای الهی را پیشه سازد خداوند خود وی را در امان نگه می دارد و کارش به غیر خویش واگذار نمی کند.

3- خویشتن را به زیور صبر در برابر دشمن حسود آراسته سازیم. بی تردید هیچ چیز به اندازه صبر در پیروزی بر حسود انسان را کمک نخواهد کرد و سرانجام مکر بُد به شخص مکر کننده منتهی خواهد (و مکر بد او به خودش خواهد رسید).

4- بر خداوند سبحان توکل کنیم. بی تردید آنکس که به خداوندگار با عزت توکل نماید همو کفایت امور او را خواهد کرد.

۱ - نک؛ بدائع الفوائد، ابن قیم (238/2-246).

۲ - در مباحث آتی اذکار و ادعیه ای که به چگونگی پناه بردن به خداوند از شر عاین و غیره اختصاص داده شده را متذکر خواهیم شد.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

توکل کردن به خداوند از مهمترین و کارآمدترین عواملی است که موجب می شود انسان مومن به وسیله ی آن آزار و اذیتهایی که از جانب مخلوقات الهی بر او تحمیل می شود را (به امید روز عدل و داد) تحمل کند.

5- (ذهن و) قلب خویش را از تفکر کردن و تخیلات در مورد حسد ورزنده (حاسد) خالی کنیم. شخصی که مورد حسد واقع شده است باید سعی کند هرگاه در مورد شخص حسود چیزی به ذهن او خطور کرد آن را در دم از ذهن خویش برون کند و ضمن اینکه هیچ گونه ترسی از حسود را به دل راه نمی دهد به وی عنایتی نیز نداشته باشد.

6- به خداوند روی آوریم و خالصانه دستورات و فرامین او را به انجام برسانیم. اگر این کار را کردیم در واقع به قلعه ای محکم و شکست ناپذیر پناه برده ایم که دیگر هیچ خوفی از دشمنان نداشته و از گزند آنان در امان خواهیم ماند.

7- از گناهان و معاصی در بارگاه الهی اظهار ندامت کرده و توبه کنیم. بدون شک هرگونه اذیت و رنجی که عاید انسان (مسلمان) می شود به خاطر گناهان و معاصی است که دانسته یا ندانسته انجام داده است.

8- در راه خداوند صدقه بدهیم و به دیگران احسان کنیم. صدقه دادن تاثیر بسزایی در دفع بلاهای حاصل از چشم زخم و حسد

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

حسدورزان دارد. نقل شده که رسول کریم ع فرموده است: (داووا مرضاکم بالصدقه).<sup>۱</sup> «بیماران خویش را با صدقه دادن مداوا کنید».

9- جزای بدی را با نیکی بدهیم و با نیکی کردن و احسان به شخص حسود، موذی و سرکش آتش (کینه و) دشمنی را در او خاموش کنیم. بی تردید احسان کردن به خلق خدا بذر دوستی را در دیگران خواهد کاشت و آتش کینه فروکش خواهد کرد. خداوند متعال می فرماید ﴿وَلَا تَسْتَوِ الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ﴾ [فصلت: ۳۴].

«نیکی و بدی یکسان نیست (هرگز بدی را با بدی و زشتی را با زشتی پاسخ مگوی. بلکه بدی و زشتی دیگران را) با

1 - عبارت مذکور جزئی از حدیثی مرسل است که ابوداود آن را در (المراسیل، ص 127-128) به نقل از حسن بصری آورده است. نص کامل حدیث بدین شرح است: (حصنوا اموالکم بالزکاه و داووا مرضاکم بالصدقه و استقبلوا امواج البلاء بالدعاء). نک؛ السنن الکبری، بیهقی (382/3). بیهقی ضمن اینکه این حدیث را به سلسله ای مرفوع از عبدالله بن مسعود روایت کرده گفته است: گفته می شود حدیث مذکور از مراسیل حسن بصری می باشد. ناگفته نماند این حدیث بصورت مرفوع نیز از ابن عمر رضی الله عنهما و ابی امامه و سمره بن جندب و عباد بن صامت روایت شده اما این حدیث با وجود اینکه به چند طریق به صورت مرفوع روایت شده در زمره ی احادیث صحیح قرار ندارد، زیرا گاهی در سلسله ی اسناد آن انقطاعی وجود داشته یا شخصی از رجال آن مجهول یا متروک بوده اند. به این ترتیب بهترین سلسله ی روایی که این حدیث روایت شده همان سلسله ای است که این حدیث بصورت مرسل از حسن بصری نقل شده است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

زیباترین طریقه و بهترین شیوه پاسخ بده. نتیجه ی این کار، آن خواهد شد که کسی که میان تو و میان او دشمنانگی بوده است به ناگاه همچون دوست صمیمی گردد».

10- توحید را (به عنوان اصل کلی و اساس برای دین خود، سرلوحه ی کار خویش قرار دهیم و یقین کنیم که از اسباب جز با اراده ی الهی چیزی بر نمی آید و اوست که (رب الاسباب است و) تمامی اسباب تحت فرمان و اراده ی اویند و نفع و ضرر رسانیدن توسط آنها منوط به اذن و اراده ی الهی است. توحید بزرگترین پناهگاه امن الهی است که (به بندگان عرضه شده و) هر کس در آن پناه گیرد همواره در امن و امان خواهد بود.

### چگونه سنگینی و رنج مصیبت را بر خویشتن هموار کنیم

(بدون شک در این دنیا هر کس با مصیبتی دست و پنجه نرم می کند اما) چه کار کنیم تا سنگینی و رنج مصیبت ما را از پای در نیاورد. بدیهی است تنها در صورتی خواهیم توانست در مقابل مصیبتهای ناگوار و طاقت فرسا مقاومت کرده آنها را سبک و قابل تحمل تصور کنیم که:

1- به قضا و قدر الهی ایمان داشته باشیم و معتقد باشیم هر آنچه از خیر و شر که عایدمان می شود از جانب خداوند است. رسول کریم

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

ع می فرماید: (لَا يُؤْمِنُ عَبْدٌ حَتَّى يُؤْمِنَ بِالْقَدَرِ خَيْرِهِ وَشَرِّهِ حَتَّى يَعْلَمَ أَنَّ مَا أَصَابَهُ لَمْ يَكُنْ لِيُخْطِئَهُ وَأَنَّ مَا أَخْطَأَهُ لَمْ يَكُنْ لِيَصِيبِهِ).<sup>۱</sup> «ایمان يك شخص كامل نمي شود مگر اينكه به قضا و قدر الهي چه خير آن و چه شر آن ايمان بياورد (و اين ايمان او به مرحله اي برسد) كه يقين كند هر آنچه (از نعمت و نعمت و نعمت و غيره كه) عايد او مي شود طبق تقدير و اراده ي الهي است و اگر چيزي نصب او شده آن را خدا به وي داده و آنچه نصيب او نشده را خداوند براي وي مقدر نكرده است .»

2- يقين كنيم هر آنچه از رنج و مصيبت كه عايد انسان مومن مي شود در واقع كفاره ي گناهان اوست كه از جانب خداوند حواله ي او شده است. همچنين در چنين مواقعي شخص مسلمان بايد دعا كند كه آنچه از مصيبت بر او طاري شده از دوستي و محبت خداوند نسبت به او نشأت گرفته باشد (و نه از غضب او). بديهي است بلا و مصيبت موجب زایل شدن گناهان شخص مبتلا مي شود (و چنانچه خداوند اراده ي زایل شدن گناهان كسي را بكند و به اين خاطر او را مبتلا كند در حقيقت خداوند بر او منت گذاشته و به او محبت كرده است). رسول خدا ع می فرماید: (إِنَّ عِظَمَ الْجَزَاءِ مَعَ عِظَمِ الْبَلَاءِ وَإِنَّ اللَّهَ ذَا

1- ترمذی (2144)، كتاب القدر، باب ما جاء ان الايمان بالقدر خيره و شره. راوی اين حديث جابر بن عبدالله ؓ می باشد.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

أَحَبُّ قَوْمًا ابْتَلَاهُمْ فَمَنْ رَضِيَ فَلَهُ الرِّضَا وَ مَنْ سَخَطَ فَلَهُ السَّخَطُ.<sup>۱</sup>  
 «همانا براي (کسي که) بلاها و مصیبتهاي بزرگ (را تحمل مي کند) پادشاهي بزرگ در نظر گرفته شده و چنانچه خداوند قوم يا طائفه اي را دوست بدارد آنها را به بلا (و مصيبت) دچار مي سازد (تا آزمونيشان کند و ماجورشان سازد). آنکه در مقابل اين مصيبتها صبر پيشه سازد خداوند از وي راضي شده ماجورش مي کند و آنچه بي صبري کرده (و به جزع و فزع پردازد) خداوند نيز از او ناخرسند شده (وي را عذاب خواهد کرد).»

3- صبر پيشه کرده با خداوند رابطه (و تعلق) برقرار سازيم و ضمن انتظار فرج از جانب خداوند سبحان به خاطر صبر در مقابل مصيبت از او اجر و پاداش انتظار داشته باشيم. بدون شک اين کار از بهترين عبادتهاست. همچنين ضمن اينکه در برابر مصيبت و بيماري صبر می کنیم بايد دعا کنیم تا خداوند ما را رهايی بخشد و عافيت را نصيب ما گرداند. رسول خدا ع می فرمايد: (سلوا الله العافيه في الدنيا و الآخرة).<sup>۲</sup> «در دنيا و آخرت عافيت را از خداوند مطالبه کنید».

۱- ترمذی (2396)، کتاب الزهد، باب ما جاء في الصبر على البلاء. راوی حدیث انس بن مالک است.

2- نک؛ ترمذی (3594)، کتاب الدعوات، باب في العفو والعافيه. اين حدیث را ترمذی حسن دانسته است. راوی اين حدیث انس بن مالک ع می باشد.



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

## آداب تعویذ شرعی (رقیه) و آنچه در هنگام تعویذ باید رعایت شود

آداب و مواردی که هنگام مستفیذ شدن از تعویذ شرعی باید رعایت شود عبارتند از:

- 1- وضو گرفتن راقی و مرقی در صورت امکان و دوری هر دو از حدث اکبر و اصغر.<sup>۱</sup>
- 2- روی آوردن به سوی قبله در صورت امکان.
- 3- لزوم خشوع و تدبیر در اثنای تلاوت آیات (و ادعیه) و استحضار عظمت الهی و استعانت از او.
- 4- دمیدن (بر مریض) در اثنای قرائت (آیات و ادعیه) و پس از آن. البته اگر این کار ترک شود نیز اشکالی نخواهد داشت.
- 5- در صورت امکان بهتر است شخص راقی دست خویش را در اثنای قرائت آیات و .... بر پیشانی یا موضع درد مریض قرار دهد. لازم به ذکر است چنانچه شخص مریض زنی نامحرم باشد راقی مجاز نیست با دتس موضع درد یا پیشانی را لمس کند مگر اینکه میان دست او و عضو زن حایلی باشد.
- 6- همچنین بهتر است هر از گاهی در اثنای رقیه قرائت آیات با صدایی آرام و معتدل در گوش راست یا چپ مریض انجام پذیرد.

۱ - در فقه اسلامی جنابت را (حدث اکبر) و بی وضویی را (حدث اصغر) گویند. (مترجم)

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

7- چنانچه در خلال تعویذ (رقیه) مشخص شود مریض مورد نظر راقی از برخی آیات بیشتر منتفع می شود اشکالی نخواهد داشت که راقی حسب نیاز مریض و ملاحظه ی درجه ی استجابت، پنج یا هفت بار آن آیات را تکرار کند.

8- اینکه شخص راقی نیت کند با رقیه (تعویذ) به برادرش نفعی برساند و آرزو کند خداوند برادر مسلمانش را از آن مصیبت رهایی بخشد و سختیها را بر وی آسان کند. همچنین بر راقی است که هدایت برادر مسلمانش را از خداوند مطالبه کند، به خصوص که وقتی یقین کند با بیماری جن زده مواجه شده که شیاطین جنی او را از راه بی راه کرده اند ضروری است مشتاقانه در پی دعوت و ارشاد جنی به تقوی و استقامت بر دین الهی برآید و این مطلبی بسیار مهم است که نباید شخص راقی از آن غافل بماند. بی تردید رسالت اساسی که بر عهده ی هر مسلمان نهاده شده همانا دعوت به سوی خداوند است. خداوند متعال می فرماید: ﴿قُلْ هَذِهِ سَبِيلِي أَدْعُو إِلَى اللَّهِ عَلَى بَصِيرَةٍ أَنَا وَمَنِ اتَّبَعَنِي﴾ [یوسف: ۱۰۸].

«بگو این راه من است که من (مردمان را) با آگاهی و بینش به سوی خدا می خوانم و پیروان من هم (چنین می باشند)».

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

یک مسلمان در وهله ی اول (و قل از هر چیز) یک داعی است و بنابراین شایسته است شخص راقی در حالی رقیه ی (تعویذ) خود را آغاز کند در سینه آرزوی هدایت و شفای برادر مسلماننش (مرقی) را دارد. شایسته نیست که راقی به منظور هدایت یا درمان به آزار و اذیت جنی پردازد مگر اینکه ناچار شود و سایر راههایی که برای هدایت او بکار می برد کارساز نباشد.

**9-** حسب مورد ضروری است شخص راقی افعال و ضمیری را که به کار می برد صحیح و مطابق قواعد عربی باشد. به عنوان مثال برای مذکر فعل و ضمیر مذکر و برای مونث فعل و ضمیر مونث بکار ببرد و در ضمائر جمع، تثنیه و مفرد نیز دقت کند.

**10-** گاه ممکن است رقیه یک هفته کمتر یا بیشتر طول بکشد و البته این به حال و موقعیت مریض بستگی دارد و به اقتضای حال وی ادامه خواهد یافت تا به اذن و اراده ی الهی به شفای تام و کامل منجر گردد.

**11-** راقی می تواند به اقتضای حال مریض آیات (و ادعیه ی) م عینی را انتخاب کند و از رقیه های موجز کار گیرد. بدیهی است نوع سوم رقیه (رقیه ی مطول) که طولانی و مفصل است و وقت زیادی را نیز مصروف می دارد را نمی توان در هر جا (به راحتی) به کار برد. انواع رقیه (رقیه ی موجز، متوسط و مطول) را انتخاب و یا اگر رقیه ای

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

طولانی را برگزیده آن را در چند مرحله انجام دهد و به مریض خود در بین فُرجه و استراحت دهد.

**12-** راقی مختار است تنها از آیات قرآن برای تعویذ استفاده کند و یا تنها تعویذهای نبوی (که در احادیث بدان اشاره شده) را بکار ببرد اما بهتر است بین این دو جمع کند و از هر دو نوع آنها هماهنگ استفاده ببرد.

**13-** راقی مجاز است آیات قرآنی را که جهت تعویذ استفاده می کند آهسته و یا بلند تلاوت کند اما اگر بلند (جهر) بخواند بهتر است، زیرا در این صورت شخص مرقی (مریض) نیز به آیات گوش فرا دهد و بدین ترتیب بر تاثیر آیات افزوده شده شخص مرقی بهره ی بیشتری می برد.

در ادامه ی بحث در سه فصل مجزا به تفصیل مصادیق انواع رقیه را متذکر خواهیم شد.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

فصل اول

(تعویذ کوتاه)

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

## تعویذ کوتاه قرآنی:

آیات و تعویذهای کوتاه قرآنی به شرح ذیل است:

﴿بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ۱﴾

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ۲ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ۳ تِلْكَ يَوْمَ الْاٰدِثِ ۴ اِيَّاكَ  
نَعْبُدُ وَاِيَّاكَ نَسْتَعِيْزُ ۵ اِهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيْمَ ۶ صِرَاطَ الَّذِيْنَ اَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ  
الْمَغْضُوْبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّيْنَ ۷﴾. [الفاتحة: ۱ - ۷].

پناه می برم به خدا از شر شیطان  
رانده شده.

- 1- به نام خداوند بخشنده مهربان.
- 2- ستایش خداوندی را سزا است که  
پروردگار جهانیان است.
- 3- بخشنده ی مهربان است.
- 4- مالک روز سزا و جزا است.
- 5- تنها تو را می پرستیم و تنها از  
تو یاری می طلبیم .
- 6- ما را به راه راست راهنمایی  
فرما .
- 7- راه کسانی که بدانان نعمت داده  
ای؛ نه راه آنان که برایشان خشم  
گرفته ای، و نه راه گمراهان و  
سرگشتگان.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿١﴾ ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ ﴿٢﴾ الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا

رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ ﴿٣﴾ وَالَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْكَ وَمَا أُنزِلَ مِن قَبْلِكَ وَبِالْآخِرَةِ هُمْ يُوقِنُونَ ﴿٤﴾

أُولَئِكَ عَلَى هُدًى مِّن رَّبِّهِمْ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿٥﴾ [البقرة: ١ - ٥].

- 1- الف. لام . میم .
- 2- این کتابی است که هیچ گمانی در آن نیست و راهنمای پرهیزگاران است.
- 3- آن کسانی که به دنیای نادیده باور می دارند، و نماز را بگونه‌ای شایسته می خوانند، و از آنچه بهره آنان ساخته ایم میبخشند.
- 4- و آن کسانی که باور می دارند به آنچه بر تو نازل گشته و به آنچه پیش از تو فرود آمده است و به روز رستاخیز اطمینان دارند.
- 5- این چنین کسانی هدایت و رهنمود خدای خویش را دریافت کرده و حتماً رستگارند.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ﴾ [البقرة: ٢٥٥].

خدایی بجز الله وجود ندارد و او زنده ی پایدار (و جهان هستی را) نگهدار است. او را نه چرتی و نه خوابی فرا نمی گیرد (و همواره بیدار است و سستی و رخوت بدو راه ندارد). از آن اوست آنچه در آسمانها و آنچه در زمین است (و در ملك كائنات، او را انبازي نیست). کیست آنکه در پیشگاه او میانجیگری کند مگر با اجازه او؟ می داند آنچه را که او در پیش روی مردمان است و آنچه را که در پشت سر آنان است (و مطلع بر گذشته و حال و آینده، و آگاه بر بود و نبود جهان است و اصلاً همه ی زمانها و مکانها در پیشگاه علم او یکسان است. مردمان چیزی از علم او را فراچنگ نمی آورند جز آن مقداری را که وی بخواهد. (علم و دانش محدود دیگران، پرتوی از علم بی پایان و بی کران او است) فرماندهی و فرمانروایی او آسمانها و زمین را در بر گرفته است، و نگاهداری آن دو (برای او گران نیست و) وی را درمانده



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
نمی سازد و او بلند مرتبه و سترگ  
است.

﴿لِلَّهِ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَإِنْ تُبَدُّوا مَا فِي أَنْفُسِكُمْ أَوْ  
تُخَفُّوهُ يُحَاسِبْكُمْ بِهِ اللَّهُ فَيَغْفِرُ لِمَنْ يَشَاءُ وَيُعَذِّبُ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ عَلَى  
كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾ (۲۸۴) ءَامَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنْزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلُّ  
ءَامَنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِنْ رُسُلِهِ وَقَالُوا  
سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ ﴿۲۸۵﴾ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا  
وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ  
أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا  
رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ  
مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿۲۸۶﴾ [البقرة: ۲۸۴ - ۲۸۶].

284- آنچه در آسمانها است و آنچه  
در زمین است، از آن خدا است، و (لذا)  
اگر آنچه را که در دل دارید آشکار  
سازید یا پنهان دارید، خداوند شما را  
طبق آن محاسبه می کند، سپس هر که می  
بخواهد (و شایستگی داشته باشد) می  
بخشد و هر کس را بخواهد (و مستحق  
باشد) عذاب می کند، و خدا بر هر چیزی  
توانا است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

**285-** فرستاده ي (خدا، محمد) معتقد است بدانچه از سوي پروردگارش بر او نازل شده است (و شكي در رسالت آسماني خود ندارد) و مومنان (نيز) بدان باور دارند. همگي به خدا و فرشتگان او و كتابهاي وي و پيغمبرانش ايمان داشته (و مي گویند:) میان هیچ يك از پيغمبران او فرق نمی گذاریم (و سرچشمه ي رسالت ایشان را يکي می داریم). و مي گویند: (اوامر و نواهي رباني را توسط محمد) شنیدیم و اطاعت کردیم. پروردگارا! آمرزش تو را خواهانیم. و بازگشت به سوي تو است.

**286 -** خداوند به هیچ کس جز به اندازه ي توانائي اش تکلیف نمی کند (و هیچ گاه بالاتر از میزان قدرت شخص از او وظایف و تکالیف نمی خواهد. انسان) هر کار (نيکي که) انجام دهد براي خود انجام داده و هر کار (بدي که) بکند به زیان خود کرده است. پروردگارا! اگر ما فراموش کردیم یا به خطا رفتیم، ما را (بدان) مگیر (و مورد مواخذه و پرس و جو قرار مده)، پروردگارا! بار سنگین (تکالیف دشوار) را بر (دوش) ما مگذار آن را که ياري آن را نداریم بر ما بار مکن (و ما را به بلاها و محنتها گرفتار مساز) و از ما درگذر و (قلم عفو بر گناهانمان کش) و ما را ببخشاي و به ما رحم

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

فرماید. تو یاور و سرور مائی، پس ما را بر جمعیت کافران پیروز گردان.

﴿فَاللَّهُ خَيْرٌ حَافِظًا وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ﴾ [یوسف: ۶۴].

«... و خدا بهترین حافظ و نگهدار است و از همه ی مهربانان مهربانتر است. (او مرا و فرزند مرا کافی است).»

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿قُلْ يَٰأَيُّهَا الْكَافِرُونَ ﴿١﴾ لَا أَعْبُدُ مَا تَعْبُدُونَ ﴿٢﴾ وَلَا أَنْتُمْ عَابِدُونَ مَا أَعْبُدُ ﴿٣﴾ وَلَا أَنَا عَابِدٌ مَّا عَبَدْتُمْ ﴿٤﴾ وَلَا أَنْتُمْ عَابِدُونَ مَا أَعْبُدُ ﴿٥﴾ لَكُمْ دِينُكُمْ وَلِيَ دِينِ ﴿٦﴾﴾ [الکافرون: ۱ - ۶].

- به نام خداوند بخشنده ی مهربان.
- 1- بگو: ای کافران!
  - 2- آنچه را که شما (بجز خدا) می پرستید من نمی پرستم.
  - 3- و شما نیز نمی پرستید آنچه را که من می پرستم.
  - 4- همچنین نه من بگونه ی شما پرستش را انجام می دهم.
  - 5- و نه شما بگونه ی من پرستش را انجام می دهید.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

6- آئین خودتان برای خودتان، و آئین خودم برای خودم!

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ۝ (۱) اللَّهُ الصَّمَدُ ۝ (۲) لَمْ يَكِدْ وَلَمْ يُولَدْ ۝ (۳)

وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ ۝ (۴)﴾. [الإخلاص: ۱ - ۴].

به نام خداوند بخشنده ی مهربان

1- بگو: خدا، یگانه ی یکتا است.

2- خدا، سُروُر و الای برآورنده ی امیدها و برطرف کننده ی نیازمنديها است.

3- نزاده است و زاده نشده است.

4- و کسی همتا و همگون او نمی باشد.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ۝ (۱) مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ۝ (۲) وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا

وَقَبَ ۝ (۳) وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ ۝ (۴) وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا

حَسَدَ ۝ (۵)﴾. [الفلق: ۱ - ۵].

به نام خداوند بخشنده ی مهربان

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

- 1- بگو پناه می برم به خداوندگار سپیده دم.
- 2- از شر هر آنچه خداوند آفریده است.
- 3- و از شر شب بدانگاه که کاملاً فرا می رسد (و جهان را به زیر تاریکی خود می گیرد)
- 4- و از شر کسانی که در گره ها می دهند (و با نیرنگ سازی و حقه بازی خود، اراده ها، ایمانها، عقیده ها، محبتها، و پیوندها را سست می نمایند و فساد و تباهی می کنند).
- 5- و از شر حسود بدانگاه که حسد می ورزد.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ۝ (۱) مَلِكِ النَّاسِ ۝ (۲) إِلَهِ النَّاسِ ۝ (۳) مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ۝ (۴) الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ۝ (۵) مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ۝ (۶)﴾. [الناس: ۱ - ۶].

- به نام خداوند بخشنده ی مهربان
- 1- بگو: پناه می برم به پروردگار مردمان
  - 2- به مالک و حاکم (واقعی) مردمان

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

- 3- به معبود (به حق) مردمان
- 4- از شر وسوسه گری که واپس می رود (اگر برای چیره شدن بر او، از خدا کمک بخواهی و خویشتن را در پناهِش داری).
- 5- وسوسه گری است که در سینه های مردمان به وسوسه می پردازد (و ایشان را به سوی زشتی و گناه و ترک خوبیها و واجبات می خواند).
- 6- (در سینه های مردمانی) از جنیها و انسانها.

### تعویذ کوتاه از احادیث نبوی:

تعویذهای کوتاه برگرفته از احادیث نبوی به شرح ذیل است:

- 1- (اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِأَنَّ لَكَ الْحَمْدُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، الْحَنَّانُ، بَدِيعَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ، يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ).<sup>۱</sup>
- «بار خدایا! (تنها) خواسته هایم را نزد تو مطرح می کنم، چرا که حمد و ستایش را تنها تو سزایی و جز تو خدایی وجود ندارد تو آن بخشاینده ای هستی که آسمان و زمین را پدید آورده ای (و همانا) تو صاحب عظمت و بزرگی هستی ای زنده ی پاینده».

<sup>۱</sup> - مسند احمد (158/3) حدیث شماره ی (12638). راوی این حدیث انس بن مالک ؓ می

باشد.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

2- (اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ أَنِّي أَشْهَدُ أَنَّكَ أَنْتَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، الْأَحَدُ الصَّمَدُ، الَّذِي لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ وَلَمْ يَكُنْ كُفُوًا أَحَدًا).<sup>۱</sup>

«بار خدایا! (تنها) خواسته هایم را نزد تو مطرح می کنم. همانا گواهی می دهم که بی تردید تو آن ذاتی هستی که (معبودی) جز تو وجود ندارد. تو یگانه ی برآورنده ی امیدها و برطرف کننده ی نیازمندیها هستی که نزاده ای و زاده نشده ای و همتا و همگونی (نیست) نداری».

3- (اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ مِنْ خَيْرِ مَا سَأَلَكَ مِنْهُ نَبِيُّكَ مُحَمَّدٌ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَنَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا اسْتَعَاذَ مِنْهُ نَبِيُّكَ مُحَمَّدٌ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَأَنْتَ الْمُسْتَعَانُ وَعَلَيْكَ الْبَلَاغُ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ).<sup>۲</sup>

«بار الهی! هر آنچه از خیر را که نبی (بزرگوارت) محمد ع از حضرتت مطالبه کرده از تو مسالت می داریم و از آنچه که نبی تو محمد (مصطفی) ع از شر آن به تو پناه آورده، به درگاه تو پناه می جوییم. و بر انسانها اتمام حجت می کنی. (همانا) هر تغییر و تحول

۱ - همان (350/5) حدیث ش (22965) و صحیح ابن حبان (891). ابن حبان حدیث مذکور را از بریده (رض) روایت کرده است.

۲ - ترمذی (3521)، کتاب الدعوات. راوی این حدیث ابوامامه (رض) است و ابوعیسی (ترمذی) حدیث مذکور را (حسن غریب) دانسته است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

و هر نیرو و (حرکتی) تنها از تو نشات می گیرد».

4- (أَعُوذُ بِاللَّهِ السَّمِيعِ الْعَلِيمِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ وَمِنْ هَمَزِهِ وَ نَفْخِهِ وَ نَفْثِهِ)<sup>۲۱</sup>

«پناه می برم به خداوندگار شنوای دنا از (شر) شیطان رانده شده و از (شر) وساوس و کبر و شعر (و سحر) او.»

5- (بِسْمِ اللَّهِ أَرْفِيكَ، مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيكَ، مِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ أَوْ عَيْنٍ حَاسِدٍ، اللَّهُ يَشْفِيكَ، بِسْمِ اللَّهِ أَرْفِيكَ).<sup>۳</sup>

«به نام خداوند آنچه (از ارواح پلید و غیره که) موجبات اذیت و آزار تو (بیمار) را فراهم می کنند، از تو دور می سازم و از گزند هر نفس (سرکش) یا چشم زخم حسودی می رهانمت. (بی

۱ - ابوداود (775)، کتاب الصلاه و ترمذی (246)، کتاب الصلاه. راوی ابن حدیث ابوسعید خدری می باشد. ابوداود حدیث مذکور را ذیل شماره ی (764) از جیبرین مطعم نقل کرده است. ترمذی می گوید: حدیث روایت شده توسط ابوسعید مشهورترین حدیثی است که در این باب نقل شده است.

۲ - در مورد کلمات (همز، نفخ و نفث) باید گفت این کلمات که در مورد شیطان بکار رفته شده مفاهیم گسترده ای دارد. (همز) دارای معانی چون اغواء، تحریک، وسوسه و بدگویی و غیره می باشد و (نفخ) به معنی دمیدن، غرور، خودبینی و فنر می باشد (نفث) نیز دارای معانی چون سحر، آب دهان، نفس، شعر و غیره می باشد که ما به اقتباس از المنجد معانی مذکور در متن را در ترجمه ی این پذیرفتیم. (نک؛ ترجمه ی المنجد، ذیل واژه ی (نفث). (مترجم)

۳ - مسلم (2186)، کتاب السلام، باب الطب و المرض و الرقی. راوی حدیث ابوسعید خدری می باشد.



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

تردید) این خداست که تو را شفا می دهد و من با نام (و یاد) او به مداوایت می پردازم.»

6- (بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ إِسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ).<sup>۱</sup>

«به نام خداوندگاری که هیچ چیز را در زمین و آسمان یارای ضرر رسانیدن به گوینده ی نام او (که نام مبارکش ورد خویش ساخته و کارهایش را به نام او آغاز می کند) نیست و او شنوای داناست (کارم را آغاز می کنم). این دعا بایستی سه مرتبه خوانده شود.»

7- (بِسْمِ اللَّهِ يُبْرِيكَ وَ مِنْ كُلِّ دَاءٍ يَشْفِيكَ وَ مِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ وَ شَرِّ كُلِّ ذِي عَيْنٍ).<sup>۲</sup>

«با نام و یاد خداوند از او می خواهم که تو را (از آنچه بدان مبتلایی) رهایی بخشد و از هر در دو بلایی شفا داده از شر هر حسودی آنگاه که حسد ورزد و شر هر چشم زخم زننده ای در امان بدارد.»

8- (بِسْمِ اللَّهِ (ثَلَاثًا)، أَعُوذُ بِاللَّهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَجِدُ احَاذِرُ).<sup>۱</sup>

۱- ابوداود (5088)، کتاب الادب، راوی این حدیث عثمان بن عفان <sup>۲</sup> می باشد.

۲ - مسلم (2185)، کتاب السلام، باب الطب و المرض و الرقی. عایشه صدیقه <sup>۳</sup> این حدیث را روایت کرده است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

«به نام خداوند، پناه می برم به خدا و قدرت (لایزالش) از گزند آنچه (هم اکنون) با آن مواجه هستم و آنچه ترس دارم (بدان مبتلا گردم).»  
در این تعویذ باید سه مرتبه (بسم الله) و هفت مرتبه باقی دعا تکرار شود.

9- (أَذْهِبِ الْبَاسَ، رَبَّ النَّاسِ، وَ أَشْفِ أَنْتَ الشَّافِي لَا شِفَاءَ إِلَّا

شِفَاءُكَ شِفَاءً لَا يَغَادُرُ سَقَمًا).<sup>۲</sup>

«ای پروردگار انسانها! (هرگونه) زیان و ترس را زایل فرما و شفا (ی عاجل) عنایت کن که همانا تو (تنها) شفا دهنده هستی و جز شفای تو که تمامی بیماری ها را درمان می بخشد شفای وجود ندارد.»

10- (أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ\* مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَ هَامَّةٍ وَ مِنْ كُلِّ عَيْنٍ

لَا مَمَّة)<sup>۱</sup>

۱ - همان (2202)، کتاب السلام، باب استحباب وضع یدہ علی موضع الالم.... راوی این حدیث

عثمان بن ابی العاص ثقفی  $\tau$  است. البته ترمذی این حدیث با الفاظی مختلف به شرح ذیل روایت

کرده است. (اعوذ بعزہ الله و قدرته....) ترمذی (3588). راوی حدیث ترمذی انس  $\tau$  می باشد.

۲- بخاری (5675) باب دعاء العائد للمریض و مسلم (2191)، کتاب السلام، باب السجود رقیه

المریض. راوی حدیث عایشه ی صدیقہ  $\tau$  می باشد.

\* در مورد مفهوم عبارت (کلمات التامه) اقوال مختلفی از محدثین نقل شده است. برخی گفته اند مراد مطلق کلام الهی است و برخی گفته اند مراد وعده ای است که خداوند در آیه (و تمت کلمه

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

«پناه می برم به کلمات تامه ی الهی از گزند شیطان و هر جنبنده ی مضر (و زیان دهنده ای) و هر (کسی که دارای) چشم بدی<sup>2</sup> (باشد)».

11- (أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ)<sup>3</sup>

(از گزند مخلوقات خداوند به کلمات تامه ی او پناه می برم).

12- (أَسْأَلُ اللَّهَ الْعَظِيمَ رَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ أَنْ يَشْفِيكَ)<sup>4</sup>

(از خداوند بزرگ که پروردگار عرش عظیم است می خواهم که تو (بیمار) را شفا دهد). این دعا باید هفت بار خوانده شود.

13- (اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ، اللَّهُمَّ بَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ

رب الحسنی علی بنی اسرائیل) داده است و مراد از این وعده (و نرید ان نمین علی الذین استضعفوا فی الارض) است و غیره. (نک؛ فتح الباری، ابن حجر). (مترجم)

1- بخاری (3371)، کتاب احادیث الانبیاء، باب (10). راوی این حدیث ابن عباس (رض) است.  
2- گروهی از افراد هستند که چشم بد هستند و یا به عبارت مصطلح در خراسان چشمانی شور دارند. این افراد وقتی با شگفتی به چیزی بنگرند به آن چیز آسیب می رسانند و یا به تعبیری آن را چشم زخم می زنند. (مترجم)

3- نک؛ مسلم (2708)، کتاب الذکر و الدعاء، باب فی التعوذ .... راوی حدیث خوله بنت حکیم السلمیه (رض) است.

4- ابوداود (3106)، کتاب الجنائز، باب الدعاء للمریض ... و ترمذی (2083)، کتاب الطب، باب ما یقول عند عیاده المریض. راوی حدیث ابن عباس است و ترمذی این حدیث را (حسن غریب) دانسته است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

مُحَمَّدٌ كَمَا بَارَكْتَ عَلَىٰ إِبْرَاهِيمَ وَعَلَىٰ آلِ إِبْرَاهِيمَ فِي الْعَالَمِينَ إِنَّكَ حَمِيدٌ  
مَجِيدٌ<sup>۱</sup>.

(بار خدایا! بر محمد و آل محمد درو  
فرست آنگونه که بر ابراهیم و آل او  
درود فرستادی. همانا تو (خداوندگار)  
ستوده و عالی مرتبه هستی، بار خدایا!  
محمد و آل محمد را بزرگی و کرامت  
عنایت کن آنگونه که در میان جهانیان  
ابراهیم و آل ابراهیم را (برکت و  
بزرگی) عنایت فرمودی. همانا تو  
(پروردگار) ستوده و عالی مقام هستی).

---

<sup>۱</sup> - بخاری (3370)، باب (10) و مسلم (406)، کتاب الصلاه. راوی کعب بن عجره است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

## فصل دوم

(تعویذ متوسط)

تعویذ متوسط قرآنی:

﴿بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ۝ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ۝ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ ۝  
 ۲ مَلِكُ يَوْمِ الدِّينِ ۝ إِلَٰكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ۝ أَهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ  
 ۶ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ ۝﴾ [الفاتحة: ۱-۷].

پناه می برم به خداوند از شر شیطان  
 رانده شده.  
 1- به نام خداوند بخشنده ی مهربان.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

- 2- ستایش خداوندی را سزااست که پروردگار جهانیان است.
- 3- بخشنده ی مهربان است .
- 4- مالک روز سزا و جزا است.
- 5- تنها تو را می پرستیم و تنها از تو یاری می طلبیم .
- 6- ما را به راه راست راهنمایی فرما .
- 7- راه کسانی که بدانان نعمت داده ای؛ نه راه آنان که برایشان خشم گرفتی ای، و نه راه گمراهان و سرگشتگان .

﴿الْعَمَّ ۝۱﴾ ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ ۝۲ الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ ۝۳ وَالَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْكَ وَمَا أُنزِلَ مِن قَبْلِكَ وَبِالْآخِرَةِ هُمْ يُوقِنُونَ ۝۴ أُولَئِكَ عَلَى هُدًى مِّن رَّبِّهِمْ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ۝۵ إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا سَوَاءٌ عَلَيْهِمْ أُنذَرْتَهُمْ أَمْ لَمْ تُنذِرْهُمْ لَا يُؤْمِنُونَ ۝۶ خَتَمَ اللَّهُ عَلَى قُلُوبِهِمْ وَعَلَى سَمْعِهِمْ وَعَلَى أَبْصَارِهِمْ غِشْوَةٌ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ ۝۷﴾ [البقرة: ۱ - ۷].

به نام خداوند بخشنده ی مهربان

- 1- الف. لام. میم .
- 2- این کتابی است که هیچ گمانی در آن نیست و راهنمای پرهیزگاران است.
- 3- آن کسانی که به دنیای نادیده باور می دارند، و نماز را بگونه ی

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

شایسته می خوانند، و از آنچه بهره ی آنان ساخته ایم می بخشند.

4- و آن کسانی که باور می دارند به آنچه بر تو نازل گشته و به آنچه پیش از تو فرو آمده، و به روز رستاخیز اطمینان دارند.

5- این چنین کسانی، هدایت و رهنمود خدای خویش را دریافت کرده و حتماً رستگارند.

6- بی گمان کفر پیشگان برایشان یکسان است. چه آنان را بیم دهی و چه بیم ندهی، ایمان نمی آورند.

7- خداوند دلها و گوشهایشان را مسهر زده است، و بر چشمانشان پرده ای است و عذاب بزرگی در انتظارشان است.

﴿بَدِيعُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَإِذَا قَضَىٰ أَمْرًا فَإِنَّمَا يَقُولُ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ﴾

﴿١١٧﴾. [البقرة: ١١٧].

«هستی بخشی آسمانها و زمین، او است. و هنگامی که فرمان وجود چیزی را صادر کند، تنها بدو می گوید: باش! پس می شود.»

﴿فَإِنْ ءَامَنُوا بِمِثْلِ مَا ءَامَنُتُمْ بِهِ فَقَدِ اهْتَدَوْا وَإِنْ تَوَلَّوْا فَإِنَّمَا هُمْ فِي شِقَاقٍ﴾

﴿١٣٧﴾. [البقرة: ١٣٧]. ﴿فَسَيَكْفِيكَهُمُ اللَّهُ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ﴾

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

«اگر آنان ایمان بیاورند، همچنان که شما ایمان آورده اید، و بدان چیزهایی که شما ایمان دارید، ایشان نیز ایمان داشته باشند، بی گمان (به راه درست خدایی) رهنمود گشته اند، و اگر پشت کنند (و از حقیقت سرپیچی نمایند و دوباره به رسوم و آداب موروثة چنگ بزنند) پس راه اختلاف و دشمنانگی را (با شما) در پیش گرفته اند، و خدا تو را بسنده خواهد بود و او تو را از (اذیت و آزار و نیرنگ و دسیسه های) ایشان نجات خواهد داد، و او شنوا و بینا است (و گفتار ایشان را می شنود و کردار آنان را می بیند)».

﴿وَاللَّهُمَّ وَحِدٌ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ﴾ (۱۶۳) إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَالْفُلْكِ الَّتِي تَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِمَا يَنْفَعُ النَّاسَ وَمَا أَنْزَلَ اللَّهُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ مَّاءٍ فَأَحْيَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَبَثَّ فِيهَا مِنْ كُلِّ دَابَّةٍ وَتَصْرِيفِ الرِّيْحِ وَالسَّحَابِ الْمُسَخَّرِ بَيْنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴿۱۶۴﴾ [البقرة: ۱۶۳ - ۱۶۴].

163- خداوند شما، خداوند یکتا و یگانه است و هیچ خدایی جزا و که رحمان و رحیم است وجود ندارد.



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

**164- مسلماً در آفرینش آسمانها و زمین و آمد و شد شب و روز (و اختلاف آن دو در درازی و کوتاهی و منافع بی شمار آنها) و کشتی هایی که به سود مردم در دریا در حرکتند (و برابر قانون وزن مخصوص اجسام و سرشت آب و باد و بخار و برق، و غیره که از ساخته های پروردگارند در جریانند) و آبی که خداوند از آسمان نازل کرده (که برابر قوانین منظمی بخارها به ابرها تبدیل و بر پشت بادهای به جاهایی که خدا خواسته باشد رهسپار می گردند و پس از تلقیح، به صورت برف و تگرگ و باران مجدداً بر زمین فرو می ریزند) و با آن زمین را پس از مرگش زنده ساخته و انواع جنبندگان را در آن گسترده، و در تغییر مسیر بادهای و ابرهایی که در میان آسمان و زمین معلق می باشند (و برابر قوانین و ضوابط ویژه ای در پهنه ی فضا پراکنده نمی گردند و هدر نمی روند)، بی گمان نشانه هایی (برای پی بردن به ذات پاک پروردگار و یگانگی خداوندگار) است برای مردمی که تعقل ورزند.**

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَنْفِقُوا مِمَّا رَزَقْنَاكُمْ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَ يَوْمٌ لَا بَيْعٌ فِيهِ وَلَا خُلَّةٌ وَلَا شَفْعَةٌ ۚ وَالْكَافِرُونَ هُمُ الظَّالِمُونَ﴾ (٢٥٤) اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ ﴿٢٥٥﴾ لَا إِكْرَاهَ فِي الدِّينِ قَد تَّبَيَّنَ الرُّشْدُ مِنَ الْغَيِّ فَمَنْ يَكْفُرْ بِالطَّاغُوتِ وَيُؤْمِنْ بِاللَّهِ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَى لَا انْفِصَامَ لَهَا وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٥٦﴾ اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ ءَامَنُوا يُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَالَّذِينَ كَفَرُوا أُولَئِكَ أَطَّاغُوتٌ يُخْرِجُونَهُم مِّنَ النُّورِ إِلَى الظُّلُمَاتِ أُولَئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ ﴿٢٥٧﴾ [البقرة:

٢٥٤ - ٢٥٧].

**254-** ای کسانی که ایمان آورده اید! (برخی) از آنچه بهره ی شما کرده ایم (در راه خدا) صرف کنیم، پیش از آنکه روزی فرا رسید که در آن نه داد و ستدی و نه دوستی و رفاقتی و نه میانجیگری و شفاعتی است و کافران ستمگرند (و به خود و جامعه خود ظلم می کنند).

**255-** خدایی به جز الله وجود ندارد و او زنده ی پایدار (و جهان هستی را) نگهدار است. او را نه چرتی و نه خوابی فرا نمی گیرد. از آن اوست آنچه در آسمانها و آنچه در زمین است. کیست

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

آنکه در پیشگاه او میانجیگری کند مگر با اجازه ی او؟ می داند آنچه را که در پیش روی مردمان است و آنچه را که در پشت سر آنان است. چیزی از علم او را فراعنه نمی آورند جز آن مقداری را که وی بخواهد. فرماندهی و فرمانروایی او آسمانها و زمین را در برگرفته است، و نگاهداری آن دو (برای او گران نیست و) وی را درمانده نمی سازد و او بلندمرتبه و سترگ است.

**256-** اجبار و اکراهی در (قبول) دین نیست، چرا که هدایت و کمال از گمراهی و ضلال مشخص شده است، بنابراین کسی که از طاغوت نافرمانی کند و به خدا ایمان آورد، به محکم ترین دستاویز در آویخته است و اصلاً گسستن ندارد. و خداوند شنوا و دانا است.

**257-** خداوند متولی و عهده دار (امور) کسانی است که ایمان آورده اند. ایشان را از تاریکی های (زمخت گمراهی شک و حیرت) بیرون می آورد و به سوی نور رهنمون می شود. و اما کسانی که کفر ورزیده اند، طاغوت متولی و سرپرست ایشانند. آنان را از نور (ایمان و قطرات پاک) بیرون آورده و به سوی تاریکی های (زمخت کفر و فساد) می کشانند. اینان اهل آتشند و در آنجا جاویدانه می مانند.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿لِلَّهِ مَا فِي السَّمٰوٰتِ وَمَا فِي الْاَرْضِؕ وَاِنْ تُبْدُوْا مَا فِيْ اَنْفُسِكُمْ اَوْ تَخْفَوْهُ يَحْصِبْكُمْ بِهِ اللّٰهُؕ فَيَغْفِرُ لِمَنْ يَشَآءُ وَيُعَذِّبُ مَنْ يَشَآءُؕ وَاللّٰهُ عَلٰى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ﴾ (۳۸۴) ؕ اَمَنْ الرَّسُوْلُ بِمَا اُنْزِلَ اِلَيْهِ مِنْ رَّبِّهِؕ وَالْمُؤْمِنُوْنَ كُلُّهُمْ اَمَنْ بِاللّٰهِ وَمَلٰئِكَتِهِؕ وَرُسُلِهِؕ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ اَحَدٍ مِّنْ رُّسُلِهِؕ وَقَالُوا سَمِعْنَا وَاَطَعْنَاؕ غُفْرٰنَكَ رَبَّنَا وَاِلَيْكَ الْمَصِيْرُ ﴿۳۸۵﴾ لَا يُكَلِّفُ اللّٰهُ نَفْسًا اِلَآ مَا سَعٰى لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْؕ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا اِنْ نَسِیْنَا اَوْ اَخْطَاْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا اِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُۥ عَلَی الَّذِیْنَ مِنْ قَبْلِنَاؕ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِؕ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَاؕ اَنْتَ مَوْلٰنَا فَاَنْصُرْنَا عَلٰی الْقَوْمِ الْكَافِرِیْنَ﴾ (۳۸۶) [البقرة: ۲۸۴ - ۲۸۶].

**284-** آنچه در آسمانها است و آنچه در زمین است، از آن خدا است، و (لذا) اگر آنچه را که در دل دارید آشکار سازید یا پنهان دارید، خداوند شما را طبق آن محاسبه می کند، سپس هر که را بخواهد می بخشد و هر کس را بخواهد عذاب می کند، و خدا بر هر چیزی توانا است.

**285-** فرستاده ی (خدا، محمد) معتقد است بدانچه از سوی پروردگارش بر او نازل شده است و مومنان بدان باور دارند. همگی به خدا و فرشتگان او و کتابهای وی و پیغمبرانش ایمان داشته

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

(و مي گويند) ميان هيچ يك از پيغمبران او فرق نمي گذاريم و مي گويند: شنيديم و اطاعت كردمي. پروردگارا! آمرزش تو را خواهانيم، و بازگشت به سوي تو است.

**286-** خداوند به هيچ كس جز به اندازه ي توانايي اش تكليف نمي كند. هر كار (نيكي كه) انجام دهد براي خود انجام داده و هر كار (بدي كه) بكند به زيان خود كرده است. پروردگارا! اگر ما فراموش كرديم يا به خطا رفتيم، ما را مگير، پروردگارا! بار سنگين را بر دوش ما مگذار آن چنان كه بر دوش كساني كه پيش از ما بودند گذاشتي. پروردگارا! آنچه را كه ياراي آن را نداريم بر ما بار مكن و از ما درگذر و ما را ببخشايد و به ما رحم فرماي. تو ياور و سرور مائي، پس ما را بر جمعيت كافران پيروز گردان.

﴿الْعَمَّ ۝۱﴾ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ ﴿۲﴾ نَزَلَ عَلَيْكَ الْكِتَابُ بِالْحَقِّ مُصَدِّقًا لِمَا بَيْنَ يَدَيْهِ وَأَنزَلَ التَّوْرَةَ وَالْإِنْجِيلَ ﴿۳﴾ مِنْ قَبْلِ هَذِهِ لِلنَّاسِ وَأَنزَلَ الْفُرْقَانَ إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا بِآيَاتِ اللَّهِ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَاللَّهُ عَزِيزٌ ذُو انْتِقَامٍ ﴿۴﴾ إِنَّ اللَّهَ لَا يَخْفَى عَلَيْهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ ﴿۵﴾ هُوَ الَّذِي يُصَوِّرُكُمْ

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

فِي الْأَرْحَامِ كَيْفَ يَشَاءُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ﴿٦﴾ [آل عمران: ١ - ٦].

- 1- الف. لام. میم.
- 2- جز خدا، خدایی نیست و او زنده و متصرف (جهان) است.
- 3- کتاب را بر تو نازل کرده است که مشتمل بر حق است، تصدیق کننده ی کتابهایی است که قبل از آن بوده اند. و خداوند پیش از آن تورات و انجیل را (بر موسی و عیسی) نازل کرده است.
- 4- پیش از (قرآن، تورات و انجیل را نازل کرده است) جهت رهنمون مردمان، چون خدا سازنده حق از باطل (قرآن) را فرو فرستاده است. بیگمان کسانی که نسبت به آیات خدا کفر ورزند، عذاب سختی دارند، و خداوند توانا و انتقام گیرنده است.
- 5- شکی نیست که هیچ چیز نه در زمین و نه در آسمان بر خدا پنهان نمی ماند.
- 6- او است که شکا را در رحمهای (مادران) هر آنگونه که بخواهد شکی می بخشد، جز او خدایی نیست، عزیز و حکیم است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿شَهِدَ اللَّهُ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ وَالْمَلَائِكَةُ وَأُولُو الْعِلْمِ قَائِمًا بِالْقِسْطِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ﴾ [آل عمران: ۱۸].

18- خداوند گواهی می دهد اینکه معبودی جز او نیست، و اینکه او دادگری می کند، و فرشتگان و صاحبان دانش گواهی می دهند جز او معبودی نیست که هم توانا است و هم حکیم.

﴿قُلِ اللَّهُمَّ مَلِكُ الْمُلْكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَنْ تَشَاءُ وَتَنْزِعُ الْمُلْكَ مِمَّنْ تَشَاءُ وَتُعِزُّ مَنْ تَشَاءُ وَتُذِلُّ مَنْ تَشَاءُ بِيَدِكَ الْخَيْرُ إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾ [آل عمران: ۲۶].

« بگو: پروردگارا! ای همه چیز از آن تو! تو هر که را بخواهی حکومت و دارایی می بخشی و از هر که بخواهی حکومت و دارایی را باز پس می گیری، و هر کسی را بخواهی عزت و قدرت می دهی و هر کسی را بخواهی خوار می داری، خوبی در دست تو است و بی گمان تو بر هر چیزی توانایی.»

﴿وَمَنْ يَبْتَغِ غَيْرَ الْإِسْلَامِ دِينًا فَلَنْ يُقْبَلَ مِنْهُ وَهُوَ فِي الْآخِرَةِ مِنَ الْخَسِرِينَ﴾ [آل عمران: ۸۵].

«و کسی که غیر از اسلام، آئینی برگزیند، از او پذیرفته نمی شود، و

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

او در آخرت از زمره ی زیانکاران خواهد بود. »

﴿إِنَّ رَبَّكُمُ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَىٰ عَلَى الْعَرْشِ يُغْشِي اللَّيْلَ النَّهَارَ يَطْلُبُهُ حَيْثُ وَالشَّمْسُ وَالْقَمَرُ وَالنُّجُومُ مُسَخَّرَاتٍ بِأَمْرِهِ ۗ أَلَا لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ ۗ تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ ﴿٥٤﴾ أَدْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ ﴿٥٥﴾ وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا ۚ إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ ﴿٥٦﴾﴾. [الأعراف: ٥٤ - ٥٦].

**54-** پروردگار شما خداوندي است كه آسمانها و زمين را در شش دوره بيافريد، سپس به اداره ي جهان هستي پرداخت. با شب، روز را مي پوشاند و شب شتابان به دنبال روز روان است. خورشيد و ماه و ستارگان را بيافريده است و جملگي مسخر فرمان او هستند. آگاه باشيد كه تنها او مي آفريند و تنها او فرمان مي دهد. بزرگوار و جاويدان و داراي خيرات فراوان، خداوندي است كه پروردگار جهانيان است.

**55-** پروردگار خود را فروتنانه و پنهاني ؟؟؟ بخواهيد او تجاوزكاران را دوست نمي دارد.



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

56- در زمین بعد از اصلاح آن فساد و تباهی مکنید. و خدا را بیمناکانه و امیدوارانه بفریاد خوانید؛ بیگمان رحمت یزدان به نیکوکاران نزدیک است.

﴿وَذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغْلِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَىٰ فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ﴾ [الأنبياء: ٨٧].

87- ذوالنون را در آن هنگام که خشمناک بیرون رفت و گمان برد که بر او سخت و گران نمی گیریم در میان تاریکی ها فریاد برآورد که پروردگاری جز تو نیست و تو پاک و منزهی. من از جمله ستمکاران شده ام (مرا دریاب).

﴿وَقُلِ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَمْ يَتَّخِذْ وَلَدًا وَلَمْ يَكُنْ لَهُ شَرِيكٌ فِي الْمُلْكِ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ وَلِيٌّ مِنَ الذَّلِيلِ وَكِبَرُهُ تَكْبِيرًا﴾ [الإسراء: ١١١].

111- بگو: حمد و سپاس خداوندی را سزا است که برای خود فرزندی برنگزیده است و در فرمانروایی و مالکیت (جهان) انبازی انتخاب ننموده است و یاوری بخاطر ناتوانی نداشته است. بنابراین او را چنانکه باید به عظمت ؟؟؟؟

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿وَدَّ كَثِيرٌ مِّنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ يَرُدُّونَكُم مِّنْ بَعْدِ إِيمَانِكُمْ كُفَّارًا حَسَدًا مِّنْ عِنْدِ أَنْفُسِهِمْ مِّنْ بَعْدِ مَا بَيَّنَّ لَهُمُ الْحَقُّ ۖ فَاعْفُوا وَاصْفَحُوا حَتَّىٰ يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرٍ ۚ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾ ﴿١٠٩﴾ [البقرة: ١٠٩].

109- بسیاری از اهل کتاب، از روی رشک و حسدی که در وجودشان ریشه دوانده است، آرزو دارند اگر بشود شما را بعد از پذیرش ایمان بازگردانند با اینکه حقانیت (اسلام) برایشان کاملاً روشن گشته است. پس گذشت نمایید و چشم پوشی کنید تا خدا فرمان دهد. بی گمان خداوند بر هر چیزی توانا است.

﴿أَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَىٰ مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلٍ ۖ فَقَدْ آتَيْنَا آلَ إِبْرَاهِيمَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَآتَيْنَهُمْ مُلْكًا عَظِيمًا﴾ ﴿٥٤﴾ [النساء: ٥٤].

54- آیا آنان بر چیزی حسد می برند که خداوند از روی فضل و رحمت خود به مردم داده است؟ ما که به آل ابراهیم کتاب و پیغمبری و پادشاهی عظیمی دادیم (یوسف در مصر، داود و سلیمان در شام).

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿وَإِنْ يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ يُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾ (يونس: ۱۰۷).

107- اگر خداوند زیانی به تو برساند، هیچ کسی جز او نمی تواند آن را برطرف گرداند، و اگر بخواهد خیری به تو برساند، هیچ کسی نمی تواند فضل و لطف او را از تو برگرداند. خداوند فضل و لطف خود را شامل هر کسی از بندگان که بخواهد می کند و او دارای مغفرت و مهر فراوان است.

﴿وَقَالَ يَبْنَى لَا تَدْخُلُوا مِنْ بَابٍ وَاحِدٍ وَادْخُلُوا مِنْ أَبْوَابٍ مُتَفَرِّقَةٍ وَمَا أُغْنِي عَنْكُمْ مِنَ اللَّهِ مِنْ شَيْءٍ إِنَّ الْحُكْمَ إِلَّا لِلَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَعَلَيْهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ﴾ (يوسف: ۶۷).

67- و گفت (يعقوب): ای فرزندانم از يك در (به مصر) داخل نشوید بلکه از درهاي گوناگون وارد شوید (تا از حسادت حسودان در امان باشید) نمی توانم چیزی را که خدا مقرر کرده باشد از شما بدور سازم. تنها حکم و فرمان از آن یزدان است. بر او توکل می کنم و باید که توکل کنندگان بر او توکل کنند و بس.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿وَلَوْلَا إِذْ دَخَلْتَ جَنَّتَكَ قُلْتَ مَا شَاءَ اللَّهُ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ إِنَّ تَرْنِ أَنَا أَقَلَّ مِنْكَ مَالًا وَوَلَدًا﴾ ﴿٣٩﴾. [الكهف: ٣٩].

39- کاش وقتی که وارد باغ می شدي می گفتمی ماشاء الله، هیچ قوت و قدرتی جز از ناحیه ی خدا نیست (و اگر مدد و توفیق او نباشد توانایی عبادت و پرستش را نخواهیم داشت ای رفیق ناسپاس) اگر می بینی که از نظر اموال و اولاد از تو کمترم (اما ....).

﴿تَبَارَكَ الَّذِي بِيَدِهِ الْمُلْكُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾ ﴿١﴾ الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْغَفُورُ ﴿٢﴾ الَّذِي خَلَقَ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ طِبَاقًا مَّا تَرَىٰ فِي خَلْقِ الرَّحْمَنِ مِن تَفَوتٍ فَأَرْجِعِ الْبَصَرَ هَلْ تَرَىٰ مِن فُتُورٍ ﴿٣﴾ ثُمَّ ارْجِعِ الْبَصَرَ كَرَّتَيْنِ يَنقَلِبْ إِلَيْكَ الْبَصَرُ خَاسِئًا وَهُوَ حَسِيرٌ ﴿٤﴾﴾. [الملك: ١-٤].

1- بزرگوار و دارای برکات بسیار، آن کسی که فرمانروایی از آن اوست و او بر هر چیزی قادر است.  
2- همان کسی که مرگ و زندگی را پدید آورده است تا شما را بیازماید

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

کدامتان کارتان بهتر و نیکوتر خواهد بود. او چیره و توانا و آمرزگار و بخشاینده است.

3- آن که هفت آسمان را بالای یکدیگر و هماهنگ آفریده است. اصلاً در آفرینش و آفریده های خداوند مهربان خلل و تضاد و عدم تناسبی نمی بینی. پس دیگر باره بنگر آیا هیچ گونه خلل و رخنه ای می بینی؟

4- باز هم بارها و بارها بنگر و ورنه انداز کن. دیده سرانجام فروهشته و حیران و درمانده و ناتوان به سویت باز می گردد.

﴿وَإِنْ يَكَادُ الَّذِينَ كَفَرُوا لَيُزْلِقُونَكَ بِأَبْصَرِهِمْ لَمَّا سَمِعُوا الذِّكْرَ وَيَقُولُونَ إِنَّهُ لَمَجْنُونٌ﴾

﴿٥١﴾ وَمَا هُوَ إِلَّا ذِكْرٌ لِلْعَالَمِينَ ﴿٥٢﴾ [القلم: ٥١ - ٥٢].

51- نزدیک است کافران هنگامی که آیات قرآن را می شنوند، تو را چشمان خود به سر در آورند و هلاک سازند و می گویند: او قطعاً دیوانه است.

52- در صورتی که قرآن جز اندرز و پند جهانیان و مایه ی بیداری و هوشیاری ایشان نیست.

﴿وَاتَّبِعُوا مَا تَنَلُوا الشَّيَاطِينُ عَلَىٰ مُلْكٍ سُلَيْمَنَ ۖ وَمَا كَفَرَ سُلَيْمَنُ ۖ﴾

﴿وَلَكِنَّ الشَّيَاطِينَ كَفَرُوا يُعَلِّمُونَ النَّاسَ السِّحْرَ وَمَا أُنْزِلَ عَلَىٰ﴾

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

أَلَمَلِكَيْنِ بَابِلَ هَارُوتَ وَمَارُوتَ وَمَا يُعْلِمَانِ مِنْ أَحَدٍ حَتَّى يَقُولَا إِنَّمَا  
نَحْنُ فِتْنَةٌ فَلَا تَكْفُرْ ۖ فَيَتَعَلَّمُونَ مِنْهُمَا مَا يُفَرِّقُونَ بِهِ بَيْنَ الْمَرْءِ  
وَزَوْجِهِ ۖ وَمَا هُمْ بِضَارِّينَ بِهِ مِنْ أَحَدٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَيَتَعَلَّمُونَ مَا  
يَضُرُّهُمْ وَلَا يَنْفَعُهُمْ ۖ وَلَقَدْ عَلِمُوا لَمَنِ اشْتَرَاهُ مَا لَهُ فِي الْآخِرَةِ  
مِنْ خَلْقٍ وَلَيْسَ مَا شَرَوْا بِهِ أَنْفُسَهُمْ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ ﴿١٠٢﴾ [البقرة: ١٠٢].

102- و (گروهي از ??? يهود) به آنچه شياطين صفتان و گناه پيشگان دربارہ ي سلطنت سليمان مي خوانند، باور داشتند و از آن پيروي نمودند. و حال آنکه سليمان هرگز کفر نورزيده است. و بلکه شياطين صفتان گناه پيشه، کفر ورزيده اند جادو و آنچه در بابل بر دو فرشته هاروت و ماروت نازل گرديده بود مي آموزند. و به هيچ کس چيزي نمي آموختند، مگر اينکه پيشاپيش بدو مي گفتند: ما وسيله ي آزمائش هستيم کافر نشو. از ايشان چيزهايي آموختند که با آن ميانه مرد و همسرش جدائي مي افکندند. و حال آنکه با چنين جادويي نمي توانند به کسي زيان برسانند مگر اينکه با اجازه و خواست خدا باشد. و آنان قسمتهايي را فرا مي گرفتند که برايشان زيان داشت و بديشان سودي نمي رساند. و مسلماً مي

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

دانستند هر کسی خریدار اینگونه متاع باشد، بهره ای در آخرت نخواهد داشت و چه زشت و ناپسند است آنچه خود را بدان فروخته اگر می دانستند .

103- و اگر آنان ایمان می آورند و پرهیزگاری می کردند. پاداشی که نزد خدا است بهتر است اگر می دانستند.

﴿وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ مُوسَىٰ أَنْ أَلْقِ عَصَاكَ إِذَا هِيَ تَلْقَفُ مَا يَأْفِكُونَ ﴿١١٧﴾ فَوَقَعَ الْحَقُّ وَبَطَلَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿١١٨﴾ فَغُلِبُوا هُنَالِكَ وَانْقَلَبُوا صَغِيرِينَ ﴿١١٩﴾ وَأُلْقِيَ السَّحَرَةُ سَاجِدِينَ ﴿١٢٠﴾ قَالُوا ءَامَنَّا بِرَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿١٢١﴾ رَبِّ مُوسَىٰ وَهَارُونَ ﴿١٢٢﴾﴾. [الأعراف: ١١٧ - ٢٢١].

117- به موسی وحی کردیم که عصای خود را بینداز، ناگهان به سرعت آنچه را بهم می بافتند بلعید.

118- پس حق ثاقت و ظاهر گردید و آنچه آنان می کردند باطل شد.

119- در آنجا (فرعونیان) شکست خوردند و خوار و رسوا برگشتند .

120- و جادوگران به سجده افتادند.

121- گفتند به پروردگار جهانیان ایمان آوردیم.

122- به پروردگار موسی و هارون.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿قَالَ مُوسَى أَتَقُولُونَ لِلْحَقِّ لَمَّا جَاءَكُمْ أَسِحْرٌ هَذَا وَلَا يُفْلِحُ  
السَّاحِرُونَ﴾ ﴿٧٧﴾ [یونس: ٧٧].

77- موسی گفت: آیا به حق که به سوی شما آمده است سحر می گوید؟ آیا این جادو است؟ به هر حال جادوگران پیروز نمی شوند.

﴿فَلَمَّا أَتَوْا قَالَ مُوسَى مَا جِئْتُمْ بِهِ السِّحْرُ إِنَّ اللَّهَ سَابِقُ الْعَالَمِينَ إِنَّ اللَّهَ لَا  
يُصْلِحُ عَمَلَ الْمُفْسِدِينَ﴾ ﴿٨١﴾ وَيَحْقُ اللَّهُ الْحَقَّ يَكَلِّمَنِيهِ وَلَوْ كَرِهَ الْمُجْرِمُونَ  
﴿٨٢﴾ [یونس: ٨١ - ٨٢].

81- هنگامی که (ریسمانها و عصاهای خود را) انداختند، موسی گفت: آنچه ارائه داده اید واقعاً جادو است. قطعاً خداوند آن را پوچ و نابود خواهد کرد و خداوند کار تبهکاران را شایسته و سودمند نمی گرداند.

82- خداوند با سخنان خود حق را پایدار و ماندگار می گرداند، هرچند که گناهکاران و بزهکاران نپسندند.



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿وَأَلْقَ مَا فِي يَمِينِكَ تَلْقَفَ مَا صَنَعُوا إِنَّمَا صَنَعُوا كَيْدٌ سَحِرٌ وَلَا يُفْلِحُ السَّاحِرُ حَيْثُ أَتَى﴾ (طه: ۶۹).

69- و چیزی را که در دست راست داری بیفکن تا همه ی ساخته های ایشان را بسرعت بلعد. چرا که کارهایی را که کرده اند، نیرنگ جادوگر است و جادوگر هرکجا برود پیروز نمی شود.

﴿أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ﴾ (۱۱۵)  
 فَتَعَلَى اللَّهِ الْمَلِكُ الْحَقُّ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ (۱۱۶)  
 وَمَنْ يَدْعُ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ لَا بُرْهَانَ لَهُ بِهِ فَإِنَّمَا حِسَابُهُ عِنْدَ رَبِّهِ إِنَّهُ لَا يُفْلِحُ الْكَافِرُونَ (۱۱۷) وَقُلْ رَبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ وَأَنْتَ خَيْرُ الرَّاحِمِينَ (۱۱۸) ﴿[المؤمنون: ۱۱۵ - ۱۱۸].

115- آیا گمان برده اید که ما شما را بیهوده آفریده ایم و به سوی ما برگردانده نمی شوید.

116- خداوندي که فرمانرواي راستين است و هيچ معبودي جز او نيست و صاحب عرش عظيم است برتر از آن است (که جهان را بي هدف آفریده باشد).

117- هر کس که با خدا، معبود دیگری را به فریاد خواند - و مسلماً هیچ دلیل بر حقانیت آن نخواهد داشت -

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

حساب او با خداست قطعاً کافران رستگار نمی گردند.

118- بگو: پروردگارا! (گناهانم را) ببخشای و مرحمت فرمای، چرا که تو بهترین مهربانانی.

﴿يَقَوْمًا أٰجِبُوا دَاعِيَ اللّٰهِ وَاٰمَنُوا بِهِۦ يَغْفِرَ لَكُمْ مِّنْ ذُنُوبِكُمْ وَيُجِزَّكُمْ مِّنْ عَذَابِ اَلِيمٍ﴾ [الأحقاف: ۳۱].

31- ای قوم ما! سخنان فراخواننده ی الهی را بپذیرید، و به او ایمان بیاورید، تا خدا گناهانتان را بیامرزد و شما را در پناه خویش دارد.

﴿يَمْعَشَرِ الْجِنَّ وَالْإِنسِ إِنِ اسْتَطَعْتُمْ أَنْ تَنْفُذُوا مِنْ أَقْطَارِ السَّمٰوٰتِ وَالْأَرْضِ فَانْفُذُوا لَا تَنْفُذُوْا إِلَّا بِسُلْطٰنٍ﴾ (۳۳) ﴿فَإَيَّ ءَالِئِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ﴾ (۳۴) ﴿يُرْسَلُ عَلَيْكُمَا شُوَاظٌ مِّنْ نَّارٍ وَنُحَاسٌ فَلَا تَنْصِرَانِ﴾ (۳۵) ﴿فَإَيَّ ءَالِئِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ﴾ (۳۶) [الرحمن: ۳۳ - ۳۶].

33- ای گروه پریها و انسانها! اگر می توانید از نواهی آسمانها و زمین بگذرید، بگذرید، و لکن نمی توانید بگذرید مگر با قدرت عظیم.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

**34-** پس کدامیک از نعمتهای پروردگارتان را تکذیب و انکار می کنید؟!

**35-** آتش بی دود و مس گداخته به سوي شما روانه می گردد و بر سر شما ریخته می شود، و شما همدیگر را نمی توانید یاری بدهید.

**36-** پس کدامین نعمت پروردگارتان را تکذیب و انکار می کنید؟!

﴿لَوْ أَنزَلْنَا هَذَا الْقُرْآنَ عَلَى جَبَلٍ لَّرَأَيْتَهُ خَشِيعًا مُّتَصَدِّعًا مِّنْ خَشْيَةٍ  
 اللَّهُ وَتِلْكَ الْأَمْثَلُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾ هُوَ اللَّهُ الَّذِي  
 لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلِيمٌ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ ﴿٢٢﴾ هُوَ اللَّهُ  
 الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْمَلِكُ الْقُدُّوسُ السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ الْمُهَيْمِنُ  
 الْعَزِيزُ الْجَبَّارُ الْمُتَكَبِّرُ سُبْحَانَ اللَّهِ عَمَّا يُشْرِكُونَ ﴿٢٣﴾ هُوَ  
 اللَّهُ الْخَلِيقُ الْبَارِئُ الْمُصَوِّرُ لَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى يُسَبِّحُ لَهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ  
 وَالْأَرْضِ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ﴿٢٤﴾﴾. [الحشر: ٢١ - ٢٤].

**21-** اگر ما این قرآن را برای کوهی می فرستادیم، کوه را از ترس خدا، کرنش کنان و شکافته می دیدی! ما این مثالها را برای مردمان بیان می داریم شاید که ایشان بیندیشند.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

**22-** خدا کسی است که جز او پروردگار معبودی نیست، آگاه از جهان نهان و آشکار است او دارای مرحمت عامه و خاصه است.

**23-** خدا کسی است که جز او پروردگار و معبودی نیست. او فرمانروا، منزّه، بی عیب و نقص، امان دهنده و امنیت بخشنده و محافظ و مراقب، قدرتمند چیره، بزرگوار و شکوهمند، والامقام و فرازمند است خداوند دور و فرا از چیزهایی است که انباز او می کنند.

**24-** او خداوندی است که طراح هستی و آفرینگار آن از نیستی و صورتگر جهان است. دارای نامهای نیک و زیبا است چیزهایی که در آسمانها و زمین هستند، تسبیح و تقدیس او می گویند، و او چیره ی کار بجا است.

﴿وَإِنْ يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يَمْسَسْكَ بِخَيْرٍ

فَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿١٧﴾﴾. [الأنعام: ١٧].

**17-** اگر خداوند زیانی به تو برساند، هیچ کسی جز او نمی تواند آن را برطرف سازد، و اگر چیزی به تو برساند، چرا که او بر هر چیزی توانا است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿وَالصَّافَّاتِ صَفًّا ۝۱﴾ فَالزَّجَرَاتِ زَجْرًا ۝۲﴾ فَالتَّالِيَاتِ ذِكْرًا ۝۳﴾ إِنَّ إِلَهَكُمْ  
 لَوَّحْدٌ ۝۴﴾ رَبُّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا رَبُّ الْمَشْرِقِ ۝۵﴾ إِنَّا زَيْنَا السَّمَاءِ  
 الدُّنْيَا بِزِينَةِ الْكَوَاكِبِ ۝۶﴾ وَحِفْظًا مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ مَّارِدٍ ۝۷﴾ لَا يَسْمَعُونَ إِلَى الْمَلَأِ  
 الْأَعْلَى وَيُقَذَّفُونَ مِنْ كُلِّ جَانِبٍ ۝۸﴾ دُحُورًا وَلَهُمْ عَذَابٌ وَاصِبٌ ۝۹﴾ إِلَّا مَنْ خَطِفَ  
 الْخِطْفَةَ فَاتَّبَعَهُ، شَهَابٌ ثَاقِبٌ ۝۱۰﴾ فَأَسْتَفْهِمُ أَهْمُ أَشَدُّ خَلْقًا أَمْ مَنْ خَلَقْنَا إِنَّا  
 خَلَقْنَاهُمْ مِنْ طِينٍ لَّازِبٍ ۝۱۱﴾. [الصافات: ۱ - ۱۱].

- 1- قسم به آنان که محکم صف کشیده اند!
- 2- و قسم به آنان که سخت باز می دارند!
- 3- و قسم به آنان که پیای تلاوت می کنند.
- 4- قطعاً معبود شما یکی است.
- 5- آن کسی که خداوند آسمانها و زمین و همه ی چیزهایی است که در میان آن دو قرار دارد و خداوند مشرقها است.
- 6- ما نزدیکترین آسمان را به زینت ستارگان آراسته ایم.
- 7- ما آن را از هر شیطان متمردی، کاملاً حفظ کرده ایم.
- 8- آنان نمی توانند به گروه والامقام دزدکی گوشي فرا دهند. چرا که از هر سو به سويشان نشانه می رود.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

9- آنان سخت مراد می گردند، و عذاب به تمام و کمالي و دائمي و سودي دارند.

10- و اما از آنان هر که با سرعت استراق سمعي کند، فوراً آذرخشي سوراخ کننده ي بدنبال او روان می گردد.

11- از ایشان پرس و جو کن که آیا آفرینش ایشان سخت تر و دشوارتر است یا آفرینش چیزهایی که آفریده ایم؟ ما که ایشان را از گل چسبنده ناچیز آفریده ایم.

﴿وَلَهُ مَا سَكَنَ فِي اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ﴾ [۱۳]. [الأنعام:

۱۳].

13- و از آن او است آنچه در شب و روز قرار دارد و او شنوای آگاه است.

﴿فَإِنْ تَوَلَّوْا فَقُلْ حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ

رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ﴾ [۱۲۹]. [التوبة: ۱۲۹].

129- اگر آنان (از ایمان به تو) روي بگردانند. بگو: خدا مرا کافي و بسنده است. جز او معبودي نیست. و به او دلبسته ام و کارهایم را بدو واگذار کرده ام، و او صاحب پادشاهی بزرگ است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿وَلَمَّا سَأَلْتَهُمْ مَنْ خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ لَيَقُولُنَّ اللَّهُ قُلْ أَفَرَأَيْتُمْ  
مَا تَدْعُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ إِنْ أَرَادَنِيَ اللَّهُ بِضُرٍّ هَلْ هُنَّ كَاشِفَاتُ ضُرِّيهِ أَوْ أَرَادَنِي  
بِرَحْمَةٍ هَلْ هُنَّ مُمْسِكَتُ رَحْمَتِهِ قُلْ حَسْبِيَ اللَّهُ عَلَيْهِ يَتَوَكَّلُ الْمُتَوَكِّلُونَ  
[الزمر: ٣٨].﴾

38- اگر از مشرکان بپرسی چه کسی آسمانها و زمین را آفریده است؟ خواهند گفت: خدا. بگو: آیا چیزهایی را که بجز خدا بفریاد می خوانید چنین می بینید که اگر خدا بخواهد زیان و گزندی به من برساند، آنها بتوانند آن زیان و گزند خداوندی را برطرف سازند؟ و یا اگر خدا بخواهد لطف و مرحمتی در حق من روا دارد، آنها بتوانند جلو لطف و مرحمتش را بگیرند و آن را بازدارند؟ بگو: خدا مرا بس است. توکل کنندگان تنها بر او تکیه و توکل می کنند و بس.

﴿لِيُنْفِقَ ذُو سَعَةٍ مِّنْ سَعَتِهِ وَمَن قُدِرَ عَلَيْهِ رِزْقُهُ فَلْيُنْفِقْ مِمَّا ءَاتَاهُ اللَّهُ لَا يُلْكَفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَاءً أَتَنَهَا سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا﴾ [الطلاق: ٧].

7- آنان که دارا هستند، از دارایی خود خرج کنند، و آنان که تنگدست هستند، از چیزی که خدا بدیشان که خدا بدیشان داده است خرج کنند، خداوند

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

هیچ کسی را جز بدان اندازه که بدو داده است مکلف نمی سازد. خدا بعد از سختی و ناخوشی، گشایش و خوشی پیش می آورد.

﴿أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (٦٢)

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ ﴿٦٣﴾ [یونس: ٦٢-٦٣].

62- هان! بیگمان دوستان خداوند ترسی بر آنان نیست و غمگین نمی گردند.

63- (دوستان خدا) کسانی اند که ایمان آورده اند و تقوا پیشه کرده اند.

﴿قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَنِي وَحُرْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا

تَعْلَمُونَ﴾ (٨٦) [یوسف: ٨٦].

86- گفت: شکایت پریشان حالی و اندوه خود را تنها و تنها به خدا می برم و من از سوی خدا چیزهایی می دانم که شما نمی دانید.

﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ

الْقُلُوبُ﴾ (٢٨) [الرعد: ٢٨].



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

28- آن کسانی که ایمان می آورند و دل‌هایشان با یاد خدا سکون و آرامش پیدا می کند. هان! دلها به یاد خدا آرام می گیرد.

﴿يُثَبِّتُ اللَّهُ الَّذِينَ بِالْقَوْلِ الثَّابِتِ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ وَيُضِلُّ اللَّهُ الظَّالِمِينَ وَيَفْعَلُ اللَّهُ مَا يَشَاءُ﴾ ﴿٢٧﴾ [إبراهيم: ٢٧].

27- خداوند مومنان را به خاطر گفتار استوار هم در این جهان و هم در آن جهان ماندگار می دارد و کافران را همراه و سرگشته می سازد و خداوند هرچه بخواهد انجام می دهد.

﴿وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزْنَ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ﴾ ﴿٣٤﴾ [فاطر: ٣٤].

34- و خواهند گفت سپاس خداوندي را سزااست كه غم و اندوه را از ما زدود بي گمان پروردگار آمرزنده سپاسگزار است.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿الَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ﴿١﴾ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ ﴿٢﴾ الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ ﴿٣﴾ وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ﴿٤﴾ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٧﴾ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ﴿٨﴾﴾. [الشرح: ١ - ٨].

- به نام خداوند بخشنده مهربان
- 1- آیا ما سینه تو را نگشودیم.
  - 2- و بار سنگین از دوش تو برداشتیم.
  - 3- همان بار سنگینی که پشت تو را در هم شکسته بود.
  - 4- و آوازه تو را بلند نکردیم و بالا نبردیم.
  - 5- چرا که همراه با سختی و دشواری آسایش و آسودگی است.
  - 6- مسلماً با سختی و دشواری آسایش و آسودگی است.
  - 7- هرگاه از کار مهمی بپرداختی بدنبال آن رنج ببر.
  - 8- و یکسره به سوی پروردگارت روی آر.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْءَانًا عَجَمِيًّا لَقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ ۖ أَعَجَمِيٌّ وَعَرَبِيٌّ ۚ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ ۖ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى ۚ أُولَٰئِكَ يُنَادَوْنَ مِنْ مَّكَانٍ بَعِيدٍ ۚ﴾ [فصلت: ۴۴].

**44-** چنانکه قرآن را به زبانی جز زبان عربی فرو می فرستادیم حتماً می گفتند اگر آیات آن توضیح و تبیین می گردید آیا کتاب غیر عربی و پیغمبر عربی؟ بگو قرآن برای مومنان مایه راهنمایی و بهبودی است و اما برای غیر مومنان کرم گوشه‌ای ایشان و کوری چشمان آنان است آنان کسانی اند که از دور صدا زده می شوند .

﴿بَأَيِّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَ تَكْمٌ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۚ﴾ [یونس: ۵۷].

**57-** ای مردمان از سوي پروردگارتان برای شما اندرزی و درمانی برای چیزهایی که در سینه هاست آمده است و هدایت و رحمت برای مومنان است.

﴿وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْءَانِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا﴾ [الإسراء: ۸۲].

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

**82-** ما آیاتی از قرآن را فرو می فرستیم که مایه بهبودی و رحمت مومنان است ولی بر ستمگران جز زیان نمی افزاید.

﴿وَإِذَا مَرَضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ﴾ (٨٠) [الشعراء: ٨٠].

**80 -** و هنگامی که بیمار شوم اوست که مرا شفا می دهد.

﴿فَتَلُوهُمْ يُعَذِّبُهُمُ اللَّهُ بِأَيْدِيكُمْ وَيُخْزِهِمْ وَيَنْزِكُمْ عَلَيْهِمْ وَيُشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ﴾ (١٤) وَيَذْهَبُ غِيْظُ قُلُوبِهِمْ وَيَتُوبُ اللَّهُ عَلَى مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ ﴿١٥﴾ [التوبة: ١٤ - ١٥].

**15 -** با آن کافران بجنگید تا خدا آنان را با دست شما عذاب کند و خوارشان دارد و شما را برایشان پیروز دارد و سینه های اهل ایمان را شفا بخشد.

**14-** و کینه را از دلهایشان بردارد خداوند توبه هر کس بخواهد می پذیرد خداوند آگاه از کار بندگان و دارا حکمت فراوان است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿ وَقُلْ جَاءَ الْحَقُّ وَزَهَقَ الْبَاطِلُ إِنَّ الْبَاطِلَ كَانَ زَهُوقًا ﴾ ﴿٨١﴾

[الإسراء: ٨١].

**81-** و بگو حق فرا رسیده است و باطل از میان رفته و نابود گشته است اصولاً باطل همیشه از میان رفتنی و نابود شدنی است.

﴿ رَبَّنَا أَخْرِجْنَا مِنْهَا فَإِنْ عُدْنَا فَإِنَّا ظَالِمُونَ ﴾ ﴿١٠٧﴾ المؤمنون: ١٠٧

**107-** پروردگارا ما را از آتش دوزخ بیرون بیاور و اگر (بعد از این به کفر و عصیان و انجام گناهان) برگشتیم ما ستمگر خواهیم بود.

﴿ وَإِذْ قُلْتُمْ نَفْسًا فَادْرَأْهَا فِيهَا وَاللَّهُ خَرَجَ مَا كُنْتُمْ تَكْنُحُونَ ﴾ ﴿٧٢﴾

[البقرة: ٧٢].

**72-** و (به یاد بیاورید) آنگاه را که کسی را کشتید و درباره ی آن به نزاع برخاستید و یکدیگر را بدان متهم کردید، و خدا حقیقت ام را می دانست و آنچه را که پنهان می کردید، آشکار و نمایان می نمود.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿وَقَدْ مَنَّا إِلَىٰ مَا عَمِلُوا مِنْ عَمَلٍ فَجَعَلْنَاهُ هَبَاءً مَنْثُورًا﴾ ﴿٢٣﴾. [الفرقان:

٢٣].

23- ما به سراغ تمام اعمالی که (به ظاهر نیک بوده و در دنیا) آنان انجام داده اند می رویم و همه را همچون ذرات غبار پراکنده ی در هوا می سازیم .

﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا﴾ ﴿٢﴾ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَلِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا﴾ ﴿٢﴾. [الطلاق: ٢ - ٣].

1- هر کس هم از خدا بترسد و پرهیزگاری کند خدا راه نجات (از هر تنگنایی) را برای او فراهم می سازد.  
2- و به او از جایی که تصورش نمی کند روزی می رساند. هر کس بر خداوند توکل کند خدا او را بسنده است. خداوند فرمان خویش را به انجام می رساند و هرچه را بخواهد بدان دسترسی پیدا می کند. خدا برای هر چیزی زمان و اندازه ای را قرار داده است.

﴿وَالَّذِي أَخْرَجَ الْمَرْعَىٰ﴾ ﴿٤﴾. [الأعلى: ٤].

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

4- خداوندي كه چراگاه را (براي تغذيه ي جانداران از زمين مي روياند و) بيرون مي آورد.

﴿إِذَا زُلْزِلَتِ الْأَرْضُ زِلْزَالَهَا ۖ وَأَخْرَجَتِ الْأَرْضُ أَثْقَالَهَا ۖ وَقَالَ الْإِنْسَانُ مَا لَهَا ۚ﴾ ۱ ﴿يَوْمَئِذٍ تُحَدِّثُ أَخْبَارَهَا ۚ﴾ ۲ ﴿يَا أَيُّهَا رَبُّكَ أَوْحَىٰ لَهَا ۚ﴾ ۳ ﴿يَوْمَئِذٍ يَصْدُرُ النَّاسُ أَشْتَاتًا لِّيُرَوْا أَعْمَالَهُمْ ۖ﴾ ۴ ﴿فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ ۖ﴾ ۵ ﴿وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ ۖ﴾ ۶ ﴿[الزلزلة: ۱ - ۸].﴾

- 1- هنگامی که زمین سخت به لرزه در انداخته می شود .
- 2- و زمین سنگینیها و بارهای خود را بیرون می آورد .
- 3- و انسان می گوید: زمین را چه شده است؟
- 4- در آن روز (که سرآغاز قیامت است) زمین خبرهای خود را بازگو می کند (و به زبان قال یا حال خواهد گفت که چه چیزهایی بر آن گذشته است).
- 5- (این احوال و اقوال زمین) بدان سبب است که پروردگار تو بدو پیام می دهد (که چه بشود و چه بگوید).
- 6- در آن روز مردمان (از گورهای خود) دسته دسته و پراکنده بیرون می

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

آیند تا کارهایشان بدیشان نموده شود و نتیجه ی اعمال خویش را ببینند.

7- پس هر کس به اندازه ی ذره ی غباری کار نیکو کرده باشد آن را خواهد دید (و پاداش را خواهد گرفت).

8- و هر کس به اندازه ی ذره ی غباری کار بد کرده باشد، آن را خواهد دید (و سزایش خواهد چشید).

﴿فَاللَّهُ خَيْرٌ حَفِظًا وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّحِيمِينَ﴾ [یوسف: ۶۴].

64- و خدا بهترین حافظ و نگهدار است و از همه ی مهربانان مهربانتر است.

﴿وَحَفِظْنَاهَا مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ رَجِيمٍ﴾ [الحجر: ۱۷].

17- (و آسمان را از (دستبرد و دسترس) هر اهریمن ملعون و مطرودی محفوظ و مصون داشته ایم).

﴿فَسَتَذْكُرُونَ مَا أَقُولُ لَكُمْ وَأُفَوِّضُ أُمُورِي إِلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ﴾ [۴۴] ﴿فَوَقَّهَ اللَّهُ سَيِّئَاتِ مَا مَكُرُوا وَخَافَ ظَالِمٌ فِرْعَوْنَ سُوءَ الْعَذَابِ﴾ [۴۵] [غافر: ۴۴ - ۴۵].

44-45- به زودی آنچه من به شما می گویم به خاطر خواهید آورد (و به صدق گفتار من پی خواهید برد) من کار و



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

بار خود را به خدا وامي گذارم و حوالت مي دارم. خداوند بندگان را مي بيند (و پندار و گفتار و كردارشان را مي پايد). خداوند (چنين بنده ي مومني را تنها نگذاشت و) او را از سوء توطئه ها و نيرنگهاي ايشان محفوظ و مصون داشت ولي عذاب بدني خاندان فرعون را در بر گرفت.

﴿۱۰﴾ كِرَامًا كُنِينِ ﴿۱۱﴾ يَعْمُونَ مَا تَفْعَلُونَ ﴿۱۲﴾. [الانفطار: ۱۰ - ۱۲].

10-12- بدون شك نگاهباناني بر شما گمارده شده اند. نگاهباناني كه (در پيشگاه پروردگار مقرب و) محترم هستند و پيوسته (اعمال شما را) مي نويسند. مي دانند هر كاري را كه مي كنند.

﴿۴﴾ إِنَّ كُلَّ نَفْسٍ لَّمَّا عَلَيْهَا حَافِظٌ ﴿۴﴾. [الطارق: ۴].

4- كسي وجود ندارد مگر انيكه بر او نگهباني است (كه او را مي پايد و كردار و گفتارش را ثبت و ضبط و حفظ مي نمايد).

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿قُلْ يٰٓأَيُّهَا الْكَافِرُونَ ۝١ لَا أَعْبُدُ مَا تَعْبُدُونَ ۝٢ وَلَا أَنْتُمْ عٰبِدُونَ مَا أَعْبُدُ ۝٣ وَلَا أَنَا عٰبِدُ مَا عٰبَدْتُمُ ۝٤ وَلَا أَنْتُمْ عٰبِدُونَ مَا أَعْبُدُ ۝٥ لَكُمْ دِينُكُمْ وَلِيَ دِينِ ۝٦﴾. [الكافرون: ١ - ٦].

- 1- بگو: ای کافران!
- 2- آنچه را که شما (به جز خدا) می پرستید، من نمی پرستم.
- 3- و شما نیز نمی پرستید آنچه را که من می پرستم.
- 4- همچنین نه من به گونه ی شما پرستش را انجام می دهم .
- 5- و نه شما بگونه ی من پرستش را انجام می دهید.
- 6- آیین خودتان برای خودتان و آیین خودم برای خودم!

﴿قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ۝١ اللَّهُ الصَّمَدُ ۝٢ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ۝٣ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ ۝٤﴾. [الإخلاص: ١ - ٤].

- 1- بگو: خدا، یگانه ی یکتاست.
- 2- خدا، سرور والای برآورنده ی امیدها و برطرف کننده ی نیازمندیها است.
- 3- نزاده است و زاده نشده است.
- 4- و کسی همتا و همگون او نمی باشد.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

1- ﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ۝۱ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ۝۲ وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ۝۳ وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ ۝۴ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ۝۵﴾. [الفلق: ۱ - ۵].

2- بگو: پناه می برم به خداوندگار سپیده دم.

3- از شر هر آنچه خداوند آفریده است.

4- و از هر شب بدانگاه که کاملاً فرا می رسد (و جهان را به زیر تاریکی خود می گیرد).

5- و از شر کسانی که در گره های می دمنند (و با نیرنگ سازی و حقه بازی خود، اراده ها، ایمان ها، عقیده ها، محبت ها و پیوندها را سست می نمایند و فساد و تباهی می کنند).

6- و از شر حسود بدانگاه که حسد می ورزد.

﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ۝۱ مَلِكِ النَّاسِ ۝۲ إِلَهِ النَّاسِ ۝۳ مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ۝۴ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ۝۵ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ۝۶﴾. [الناس: ۱ - ۶].

بگو پناه می برم به پروردگار مردمان.

1- به مالک و حاکم (واقعی) مردمان.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

- 2- به معبود (به حق) مردمان.
- 3- از شر وسوسه گری که واپس می رود (اگر برای چیره شدن بر او، از خدا کمک بخواهی و خویشتن را در پناهِش داری).
- 4- وسوسه گری که در سینه های مردمان به وسوسه می پردازد (و ایشان را به سوی زشتی و ... می خواند).
- 5- (در سینه های مردمانی) از جنیها و انسانها.

## ادعیه و تعویذ (متوسط)<sup>1</sup> از احادیث نبوی

- 1- (اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِأَنَّ لَكَ الْحَمْدَ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، الْحَنَّانُ، بِيَدِكَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ، ذَ الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ، يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ).<sup>2</sup>  
«بار خدایا! (تنها) خواسته هایم را نزد تو مطرح می کنم، چرا که حمد و ستایش را تنها تو سزایی و جز تو خدایی وجود ندارد. تو آن بخشاینده ای

<sup>1</sup> - تعویذ (رقیه ی) (متوسط) تعویذی را گویند که نه بسیار طولانی و نه مختصر باشد. بلکه در حد میانه بود و وقت خیلی زیادی را مصروف ندارد. (مترجم)

<sup>2</sup> - مسند احمد (158/3) حدیث ش (12638). راوی این حدیث انس بن مالک (رض) می باشد.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

هستی که آسمان و زمین را پدید آورده  
ای (و همانا) تو صاحب عظمت و بزرگی  
هستی ای زنده ی پاینده!»

2- (اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ إِنِّي أَشْهَدُ أَنَّكَ أَنْتَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ،

الْأَحَدُ الصَّمَدُ، الَّذِي لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ).<sup>۱</sup>

«بار خدایا! (تنها) خواسته هایم را  
نزد تو مطرح می کنم. همانا گواهی می  
دهم که بی تردید تو آن ذاتی هستی که  
(معبودی) جز تو وجود ندارد. تو یگانه  
ی برآورنده ی امیدها و برطرف کننده ی  
نیازمندیها هستی که نزاده ای و زاده  
نشده ای و همتا و همگونی (نیز)  
نداری».

3- (اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ مِنْ خَيْرِ مَا سَأَلَكَ مِنْهُ نَبِيُّكَ مُحَمَّدٌ صَلَّى اللَّهُ

عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَنَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا اسْتَعَاذَ مِنْهُ نَبِيُّكَ مُحَمَّدٌ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ

وَسَلَّمَ وَأَنْتَ الْمُسْتَعَانُ وَعَلَيْكَ الْبَلَاغُ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ).<sup>۲</sup>

«بار الهی! هر آنچه از خیر را که  
نبی (بزرگوارت) محمد (ص) از حضرتت  
مطالبه کرده را از تو مسالت می داریم  
و از آنچه که نبی تو محمد (مصطفی) از  
شر آن به تو پناه آورده، به درگاه تو

<sup>۱</sup>- همان (350/5) حدیث ش (22965) و صحیح ابن حبان (891). ابن حبان این حدیث را از

بریده (رض) نقل نموده است.

<sup>۲</sup>- ترمذی (3521)، کتاب الدعوات. راوی این حدیث ابومامه  $\text{ؓ}$  است و ابوعیسی (ترمذی) آن را

(حسن غریب) دانسته است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

پناه می جویم و (بی شک) تو ذاتی  
مددگار هستی (که انسانها از تو مدد  
می خواهند)».

4- (اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِرِضَاكَ مِنْ سَخَطِكَ و (أَعُوذُ) بمعافاتک من  
عقوبتک و اعوذ بک منک، لا أُحْصِي ثَنَاءً عَلَيْكَ، أَنْتَ كَمَا أَثْنَيْتَ عَلَيَّ  
نَفْسِي).<sup>۱</sup>

«خداوندگارا! از خشم و غضبت به رضا  
(و خشنود) به تو پناه می برم و از  
عذاب تو به بخشش (و رحمت لایتناهی) به  
تو پناهنده می شوم. (الهی) از (ترس)  
تو به تو پناه می برم. (چرا که این  
حقیر) نتوانم ثنای تو را آنگونه که  
شایسته ی توست بازگو کنم و (راستی  
که) تو آنگونه هستی که خود (توصیف و)  
ثنای خویش گفته ای».

5- (لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيمُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، لَا إِلَهَ  
إِلَّا اللَّهُ رَبُّ السَّمَوَاتِ وَرَبُّ الْأَرْضِ وَرَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ).<sup>۲</sup>

«هیچ معبودی جز خداوند بزرگ و  
بردبار وجود ندارد. هیچ معبودی جز  
خداوند که پروردگار عرش عظیم است

<sup>۱</sup>- مسلم (486)، کتاب الصلاه و ترمذی (3566)، کتاب الدعوات. راوی این حدیث در صحیح  
مسلم عایشه  $\tau$  و در ترمذی علی  $\tau$  می باشد.

<sup>۲</sup>- بخاری (6346)، کتاب الدعوات و مسلم (2730)، کتاب الذکر. راوی این حدیث ابن عباس  $\tau$   
است و حدیث (متفق علیه) است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

وجود ندارد. هیچ معبودی جز خداوند که پروردگار آسمان و زمین و پروردگار عرش با عظمت و بزرگ است وجود ندارد».

6- (اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُوا، فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرَفَةَ عَيْنٍ وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ).<sup>۱</sup>

«خداوندا! رحمتت را از تو مطالبه می‌کنم (و از تو می‌خواهم) لحظه‌ای مرا به خودم واگذار نکنی و (تمام) حوائج و دشواریهای کارم را سامان بخشی. (بی‌تردید) جز تو معبودی وجود ندارد.»

7- (أَعُوذُ بِاللَّهِ السَّمِيعِ الْعَلِيمِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ، مِنْ هَمْزَةٍ وَ نَفْخَةٍ).<sup>۲</sup>

«پناه می‌برم به خداوندگار شنوای دانا از (شر) شیطان رانده شده و از (شر) وساوس و کبر و شعر (و سحر و ساحری) او».<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup>- ابوداود (5090)، کتاب الادب، باب: ما يقول اذا أصبح. این حدیث با الفاظ (دعوات المکروب ... ) نیز از ابی بکر. (نفع بن حارث) روایت شده است.

<sup>۲</sup>- ابوداود (775)، کتاب الصلاه و ترمذی (246)، کتاب الصلاه. راوی این حدیث ابوسعید خدری است و البته ترمذی ذیل شماره ی (764) همین حدیث را به نقل از جبیر بن مطعم نقل کرده است.

<sup>۳</sup>- نک؛ پاورقی تعویذ چهارم از جمله تعویذهای کوتاه از احادیث نبوی. (مترجم)

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

8- (بِسْمِ اللَّهِ أَرْقِيكَ، مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيكَ، مِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ أَوْ عَيْنٍ حَاسِدٍ، اللَّهُ يَشْفِيكَ، بِسْمِ اللَّهِ أَرْقِيكَ).<sup>۱</sup>

«به نام خداوند آنچه (از ارواح پلید و غیره که) موجبات اذیت و آزار تو (بیمار) را فراهم می کنند از تو دور می سازم و از گزند هر نفس (سرکش) یا چشم زخم حسودی می رهانمت. (بی تردید) این خداست که تو را شفا می دهد و من (تنها) با نام و یاد او به مداوایت می پردازم».

9- (بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ إِسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ).<sup>۲</sup>

«به نام خداوندگاری که هیچ چیز را در زمین و آسمان یاری ضرر رسانیدن به گوینده ی نام او (که نام مبارکش ورد خویش ساخته و کارهایش را با نام او آغاز می کند) نیست و او شنوای داناست». این دعا بایستی سه مرتبه تکرار شود.

10- (بِسْمِ اللَّهِ يُبْرِيكَ وَمِنْ كُلِّ دَاءٍ يَشْفِيكَ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ وَشَرِّ كُلِّ ذِي عَيْنٍ).<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup> - مسلم (2186)، کتاب السلام، باب الطب و المرض و الرقی، راوی حدیث ابوسعید خدری است.

<sup>۲</sup> - ابوداود (5088)، کتاب الادب، راوی ابن حدیث عثمان بن عفان می باشد.



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

«با نام و یاد خداوند از او می خواهم که تو را (از آنچه بدان مبتلایی) رهایی بخشد و از هر درد و بلایی شفا داده از شر هر حسود آنگاه که حسد ورزد و شر هر چشم زخم زننده ای در امان بدارد».

11- (بسم الله (ثلاثا)، أَعُوذُ بِاللَّهِ وَقُدْرَتِهِ، مِنْ شَرِّ مَا أَجِدُ وَأُحَازِرُ).<sup>۲</sup>

(سبع مرات)

«به نام خداوند، پناه می برم به خدا و قدرت (لا یزالش) از گزند آنچه (هم اکنون) با آن مواجه هستم و آنچه ترس دارم (بدان مبتلا گردم)». (در این تعویذ باید سه بار (بسم الله) و هفت بار باقی تعویذ تکرار گردد).

12- (بسم الله الكبير، أَعُوذُ بِاللَّهِ الْعَظِيمِ مِنْ شَرِّ كُلِّ عِرْقٍ نَعَارٍ<sup>۳</sup> وَمِنْ

شَرِّ حَرِّ النَّارِ).<sup>۴</sup>

«به نام (و یاد) خداوند بلند مرتبه، از شر فوران خون (که چون شدت یابد موجب هلاک شود) و شر حرارت (و تب) به ذات عظیم او پناه می برم».

<sup>1</sup>- مسلم (2185)، کتاب السلام، باب الطب و ... راوی این حدیث عایشه ی صدیقه ٢ میباشد.

<sup>2</sup>- همان (2202)، کتاب السلام، باب استحباب وضع یده علی موضع الألم. راوی این حدیث از انس ٢ روایت کرده است.

<sup>3</sup>- برخی عرق نعار را زن بدزبان و بدخلق ترجمه کرده اند. (مترجم)

<sup>4</sup>- ترمذی (2075)، کتاب الطب. ترمذی این حدیث را (غریب) دانسته است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

13- (أَذْهِبِ الْبَأْسَ، رَبُّ النَّاسِ، وَاشْفِ أَنْتَ الشَّافِي، لَا شِفَاءَ إِلَّا

شِفَاوَك، شِفَاء لَا يَغَادِرُ سَقَمًا).<sup>۱</sup>

«ای پروردگار انسانها! (هرگونه) زیان و ترس را زایل کن و شفا (ی عاجل) عنایت فرما که همانا تو (تنها) شفا دهنده هستی و جز شفای تو که تمامی بیماریها را در مان می بخشد شفایی وجود ندارد».

14- (اللَّهُمَّ اشْفِ عَبْدَكَ وَصَدِّقَ رَسُولِكَ (ع)).<sup>۲</sup>

«بار خدایا! (این) بنده ی خویش را شفا (و عافیت) عنایت کن و رسول گرامی خود ع تصدیق (و باور) فرما».

15- (اللَّهُمَّ اشْفِ عَبْدَكَ يَنْكَأ<sup>۳</sup> لَكَ عَدُوًّا وَيَمْشِي لَكَ إِلَى الصَّلَاةِ).<sup>۴</sup>

«بار خدایا! بنده ی خویش که برای رضای تو (به میدان نبرد می رود تا) دمار از روزگار دشمنت برآورد و صرفاً برای جلب رضایت تو به سوی نماز می شتابد را شفای (کامل) عنایت فرما».

<sup>۱</sup>- بخاری (5675)، کتاب المرضى، باب: دعاء العائد للمريض و مسلم (2191)، کتاب السلام، باب استحباب رقیه المريض. راوی حدیث حضرت عایشه ؓ است.

<sup>۲</sup>- نک؛ ترمذی (2084)، کتاب الطب، باب کیفیه تبرید الحمی بالماء. راوی حدیث ثوبان ؓ است.  
<sup>۳</sup>- ینکا به معنی غلبه یافتن بردشمن و شکست اومی باشد. فیومی: نکات فی العدو نکثا (ازباب نفع). نکایه باکسر (ن) به معنی کشتن است. نک؛ المصباح المنیر (ن ک ء).

<sup>۴</sup>- ابودود (3107)، کتاب الجنائز، باب الدعاء للمريض ... و راوی حدیث عبدالله بن عمرو بن عاص ؓ می باشد.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

16- (اللَّهُمَّ بَارِكْ عَلَيْهِ وَ أَذْهِبْ عَنْهُ حَرَّ الْعَيْنِ وَ بَرِّدْهَا وَ وَصَّهَا).<sup>۱</sup>

«بار خدایا به وی برکت عنایت کن و حرارت (تب) و سرد شدن بدن و همچنین سستی و کسالت حاصل از چشم زخم را از وی زایل کن».

17- (رَبَّنَا اللَّهُ الَّذِي فِي السَّمَاءِ، تَقَدَّسَ اسْمُكَ، أَمْرُكَ فِي السَّمَاءِ وَ

الْأَرْضِ، كَمَا رَحِمْتَكَ فِي السَّمَاءِ فَاجْعَلْ رَحْمَتِكَ فِي الْأَرْضِ، إِغْفِرْ لَنَا حُوبَنَا وَ خَطَايَانَا، أَنْتَ رَبُّ الطَّيِّبِينَ، أَنْزِلْ رَحْمَةً مِنْ رَحْمَتِكَ وَ شِفَاءً مِنْ شِفَائِكَ عَلَى هَذَا الْوَجَعِ، قَبِيرًا).<sup>۲</sup> (ثلاث مرات)

«پروردگارا! ای خدایی که در آسمان ماوی گرفته ای. نام تو پاک و مقدس است و فرمان تو آسمان و زمین را احاطه کرده (و همه مخلوقات تحت سیطره و فرمان تو اند). (خداوند!) از تو می خواهیم که همانگونه که (دریای) رحمت را در آسمان (بر اهل آن) ارزانی داشته ای همچنان (اهل) زمین را نیز از آن برخوردار نمایی و از گناهان و لغزشهای ما درگذری، همانا تو پروردگار پاکان هستی. (پس) گوشه ای از (دریای) رحمت و شفای خویش را بر این بیمار

<sup>۱</sup> - مسند احمد (447/13) حدیث ش (15700)، مسند مکین و راوی حدیث عبدالله بن عامر است. این حدیث با الفاظی چون (فلیرکه) نیز وارد شده که حاکم نیز آن را صحیح دانسته و ذهبی هم با او موافقت کرده است.

<sup>۲</sup> - ابوداود (3892)، کتاب الطب، باب کیف الرقی و مسند احمد (21/6) حدیث ش (23957). ابوداود این حدیث را به نقل از ابودرداء و احمد آن را از فضاله بن عبید روایت کرده اند. تذکار: راقی موظف است پس از خواندن این دعا (سه مرتبه) معوذتین (سوره ی فلق و ناس) را نیز بلافاصله سه مرتبه قرائت کند و در میان دعا که تقاضای رحمت و شفا از خداوند می کند نام مریض را نیز ببرد و مستقیم برای او طلب بهبودی نماید. این تذکر مبتنی بر روایت منقول توسط امام احمد حنبل بود و ابن قیم این تعویذ را تعویذ الهیه نامیده است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

دردمند سرازیر کن تا از این دردمندی رهایی یابد. (این دعا باید سه مرتبه خوانده شود).

18- (أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَ هَامَّةٍ وَ مِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَآمَّةٍ).<sup>۱</sup>

«پناه می برم به کلمات تامه ی الهی از گزند شیطان و هر جنبنده ی مضر (و زیانبخش) و هر (کسی که دارای) چشم بد (چشم زخم زننده باشد).»<sup>۲</sup>

19- (أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ).<sup>۳</sup>

(از گزند مخلوقات خداوند به کلمات تامه ی او پناه می برم).

20- (أَعُوذُ بِوَجْهِ اللَّهِ الْكَرِيمِ وَ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ اللَّاتِي لَا يَجَاوِزُهُنَّ بَرٌّ وَلَا فَاجِرٌ مِنْ شَرِّ مَا يَنْزِلُ مِنَ السَّمَاءِ وَ شَرِّ مَا يَعْرِجُ فِيهَا وَ شَرِّ مَا ذَرَا فِي الْأَرْضِ وَ شَرِّ مَا يَخْرُجُ مِنْهَا، وَ مِنْ فِتَنِ اللَّيْلِ وَ النَّهَارِ وَ مِنْ طَوَارِقِ اللَّيْلِ وَ النَّهَارِ إِلَّا طَارِقًا يَطْرُقُ بِخَيْرٍ يَا رَحْمَنُ).<sup>۴</sup>

«پناه می برم به ذات کریم الهی و به کلمات تامه ی او که هیچ کس چه فاجر و چه نیکوکار از آن مستغنی نیست از شر هر آنچه (از زیان و ضرر) که از آسمان فرود آید یا بدان عروج نماید. و (همچنین) از شر آنچه که در زمین

<sup>۱</sup>- بخاری (3371)، کتاب احادیث الانبیاء، باب (10). راوی حدیث ابن عباس است.

<sup>۲</sup>- نک؛ پاورقی بعد از مورد (10) از جمله تعویذهای کوتاه بر گرفته از احادیث نبوی. (مترجم)

<sup>۳</sup>- نک؛ مسلم (2708)، کتاب الذکر، باب فی العوذ .... راوی حدیث خوله نبت حکیم السلمیه است.

<sup>۴</sup>- موطا، مالک، (10)، کتاب الشعر، باب ما یومر به من تعوذ و مسند احمد (419/3) حدیث ش مالک این حدیث را به صورت مرسل روایت کرده و راوی این حدیث در مسند احمد، عبدالرحمن بن جیش است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

خلق شده و شر آنچه از آن برآید و از شر فتنه ها و حوادث ناخوشایندی که در شب و روز حادث می شود به ذات خداوند و کلمات تامه ی او پناه می برم. ای خداوند رحمان! (من را یاری کن)».

21- (بِسْمِ اللَّهِ، أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ مِنْ غَضَبِهِ وَ عِقَابِهِ، وَ شَرِّ عِبَادِهِ وَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ وَ أَنْ يَحْضُرُونِ).<sup>۱</sup>

«با نام و یاد خداوند، از خشم و عذاب خداوندی و از شر بندگان وی و از شر وساوس و اغواگری های شیاطین و از اینکه با آنان (شیاطین) مواجه شوم به کلمات تامه ی الهی پناه می برم».

22- (أَسْأَلُ اللَّهَ الْعَظِيمَ رَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ أَنْ يَشْفِيكَ).<sup>۲</sup> (سبع

مرات)

«از خداوند بزرگ که پروردگار عرش عظیم است می خواهم که تو (بیمار) را شفا دهد». (این دعا بایستی هفت مرتبه تکرار شود).

23- (حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَ هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ).<sup>۳</sup>

(سبع مرات)

«خداوندی که هیچ معبودی جز او نیست مرا بسنده است. بر او توکل می کنم که او پروردگار عرش عظیم است». (این دعا باید هفت مرتبه خوانده شود).

<sup>۱</sup> - ابوداود (3893)، کتاب الطب، بابا: کیف الرقی، راوی حدیث عبدالله بن عمرو ؓ است و نک مسند احمد (181/2) حدیث ش (6696).

<sup>۲</sup> - ابوداود (3106)، کتاب الجنائز، با الدعاء للمریض عند العیاده و ترمذی (2083)، کتاب الطب باب ما یقول عند عیاده المریض.

<sup>۳</sup> - ابوداود (5081)، کتاب الادب، باب ما یقول اذا اصبح. راوی حدیث ابودرداء می باشد.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

24- (یا ذالجلال و الاکرام، یا حی یا قیوم، برحمتک استغیث).<sup>۱</sup>

«ای صاحب بزرگی و کرامت، ای زنده ی پاینده، به رحمت (بی پایان) تو استغاثه می کنم (و از تو می خواهم من را یاری کنی)».

25- (اللهم إني أعوذُ بوجهك الكريم و کلماتک التامه من شرِّ ما

أنت آخذٌ بناصيته، اللهم أنت تكشفُ المغرمَ و المأثم، اللهم لا یهزمُ جُندک و لا یُخلفُ و عُدک، و لا یَنفَعُ ذالجدٌ مِنکَ الجدُّ، سُبْحانکَ و بِحَمْدکَ).<sup>۲</sup>

«بار خدایا! از شر هر آنچه که تحت تو قرار دارد به ذات کریم و کلمات تامه ی تو پناه می جویم. خداوندگارا! این تو هستی که دیون و بدی های بدهکاران را زایل می کنی (و با استعانت آنها مددشان می کنی) و گناهان گنهکاران را قلم عفو می کنی! خداوندا! نیرو (و سپاه) تو شکست ناپذیر است و تو هیچگاه خلف وعده نمی کنی. (بی تردید) دارایی (و قدرت) هیچکس وی را از تو مستغنی نمی سازد (و) تو پاک و منزهی و ستایش تو را سزااست».

26- (اللهم إني عبدک و ابنُ عبدک و ابنُ أمتک، ناصیتی بيدک ماضٍ

فی حکمک عدلٌ فی قضاؤک، أسألك بِکُلِّ اسمٍ هوَ لک، سمیت به نفسک أو علّمته أحدًا من خلقک، أو أنزلته فی کتابک أو استأثرت به فی علم

<sup>۱</sup>- ترمذی (3524)، کتاب الدعوات، باب قوله (یا حی یا قیوم). راوی حدیث انس بن مالک است.

<sup>۲</sup>- ابوداود (5052)، کتاب الادب، باب ما یقال عند النوم، راوی حدیث حضرت علی ؓ است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

الْغَيْبِ عِنْدَكَ، أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَبِيعَ قَلْبِي وَنُورَ صَدْرِي وَجَلَاءَ حُزْنِي وَ  
ذَهَابَ هَمِّي.<sup>۱</sup>

«بار خدایا! من و پدر و مادرم نیز بنده ی توایم، سرنوشتم بدست توست و هرآنچه در مورد من حکم کرده ای قطعی است (و تحقیق خواهد یافت) و قضاوت و داوری تو در مورد من مبتنی بر عدل (و انصاف) است. (بار خدایا!) با تمام اسمای (حسنای) تو و آنچه خود خویش را بدان مسمی نموده ای و آنچه از اسماء که (بطور خصوص) به بنده ای از بندگان خود آموخته ای و اسمای (مبارکی) که در کتاب (جاوید) خویش ذکر نموده یا به عنوان راز آن را جزو علم غیب خویش قرار داده ای (اسم غیب) تو را می خوانم و از تو می خواهم که قرآن را بهار دل و نور سینه ام قرار دهی و حزن و اندوه را از من بزدایی».

27- (اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ  
الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنْيَايَ، وَأَهْلِي وَمَالِي، اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَابِي وَآمِنْ  
رَوْعَاتِي، اللَّهُمَّ احْفَظْنِي مِنْ بَيْنِ يَدَيَّ وَ مِنْ خَلْفِي وَ عَنْ يَمِينِي وَ عَنْ  
شِمَالِي وَ مِنْ فَوْقِي وَ أَعُوذُ بِعَظَمَتِكَ أَنْ أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِي).<sup>۲</sup>

«بار خدایا! در دنیا و آخرت عافیت را نصیبم کن، خداوندگارا! از تو عفو (لذت) و عافیت را در مورد (امور) دین و دنیا و اهل و مالم مسالت می دارم، خدایا! عیوبم بپوشان و آرامش نصیبم کن. خدایا من (بطور کامل) از جلو و

<sup>۱</sup> - احمد (391/1) حدیث ش (3712) راوی حدیث ابن مسعود ؓ است. در پایان این حدیث رسول خدا (ص) به ضرورت یادگیری این دعا تاکید کرده است.

<sup>۲</sup> - ابوداود (5074) کتاب الادب، باب ما یقول اذا اصبح. راوی حدیث ابن عمر ؓ است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

عقب و راست و چپ و از بالا و پایین (از گزند حوادث) حفاظت کن و از اینکه به بلایی ناگهانی مبتلا شوم (خسف شوم) به عظمت تو پناه می برم».

28- (اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي سَمْعِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَصَرِي، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ).<sup>۱</sup> (ثلاث مرات)

(خداوندا! در بدن و شنوایی و بینایی ام عافیت و سلامتی عنایت کن (که) جز تو معبودی وجود ندارد. (این دعا سه مرتبه باید خوانده شود).

29- (اللَّهُمَّ آتْ نَفْسِي تَقْوَاهَا وَ زَكَّاهَا أَنْتَ خَيْرُ مَنْ زَكَّاهَا، أَنْتَ وَلِيِّهَا وَمَوْلَاهَا، اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عِلْمٍ لَا يَنْفَعُ وَمِنْ قَلْبٍ لَا يَخْشَعُ وَمِنْ نَفْسٍ لَا تَشْبَعُ وَمِنْ دَعْوَةٍ لَا يُسْتَجَابُ لَهَا).<sup>۲</sup>

«بار خدایا! تو مولا و سرپرست نفس منی پس نفسم را از گناهان بیالای و تقوا بدان عنایت کن (که) تو بهترین تزکیه کنندگانی، خداوندا! از هر علمی که نافع نباشد و از هر قلبی که (در مقابل تو) فروتن و خاشع نباشد و از هر نفس سیری ناپذیر (حریص) و هر

<sup>۱</sup>- ابوداود (5090)، کتاب الادب، باب ما يقول اذا أصبح. این حدیث را ابی بکره نفع بن حارث روایت کرده و در ادامه ی آن آمده است که (باید سه مرتبه صبح و سه مرتبه شامگاه تکرار کرد). ترمذی همین حدیث را به این ترتیب روایت کرده که اولاً به جای (بدنی) واژه ی (جسدی) را آورده و در ضمن در روایت وی جمله ی (اللهم عافنی فی سمعی) حذف و عبارت (واجعله الوارث منی، لا اله الا الله الحليم الكريم، سبحان الله رب العرش العظيم، و الحمد لله رب العالمين) به حدیث افزوده شده است. نک: ترمذی (3480)، کتاب الدعوات، باب دعاء اللهم عافنی. راوی حدیث حضرت عایشه است.

<sup>۲</sup>- نک: مسلم (2722)، کتاب الذکر، راوی حدیث زیدبن ارقم می باشد.



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

دعایی که قابلیت اجابت (در درگاه تو را) نداشته باشد به تو پناه می برم».

30- (اللَّهُمَّ بَرِّدْ قَلْبِي بِالثَّلْجِ وَ الْبَرْدِ وَ الْمَاءِ الْبَارِدِ، اللَّهُمَّ نَقِّ قَلْبِي مِنْ الْخَطَايَا كَمَا نَقَّيْتَ الثَّوْبَ الْأَبْيَضَ مِنَ الدَّنَسِ).<sup>1</sup>

«خداوندا! دلم با برف و تگرگ و آب سردخنک گردان، بار خدایا قلبم را آنچنان که پارچه ی سفید را از آلودگی تطهیر نموده ای پاک و مطهر گردان».

31- (اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ عَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَ عَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ، اللَّهُمَّ بَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ عَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَ عَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ).<sup>2</sup>

«بار خدایا! بر محمد و آل محمد درود فرست آنگونه که بر ابراهیم و آل او درود فرستادی. همانا تو (خداوندگار) ستوده و عالی مرتبه هستی، بار خدایا! محمد و آل محمد را بزرگی و کرامت عنایت کن آنگونه که (در میان جهانیان) ابراهیم و آل ابراهیم را (برکت و بزرگی) عنایت

<sup>1</sup>- ترمذی (3547)، کتاب الدعوات، باب دعاء (اللهم برد قلبي ...) راوی این حدیث عبدالله بن

ابی اوفی است و ترمذی حدیث مذکور را (حسن صحیح و غریب) دانسته است.

<sup>2</sup>- بخاری (3370)، کتاب احادیث الانبیاء، باب (10) و مسلم (406) کتاب الصلاه، باب الصلاه

علی النبی ع بعد التشهد. راوی این حدیث کعب بن عجره است.

خودتان، خودتان را مداوا كنيد (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
 فرمودي. همانا تو (پروردگار) ستوده و  
 عالي مقام هستي».

خودتان، خودتان را مداوا كنيد (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

فصل سوم

تعويذ طولاني (مفصل)

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

تعویذ طولانی از قرآن  
تعویذهای طولانی از قرآن مجید عبارتند از:

1- ﴿بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ۝۱ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ۝۲ الرَّحْمَنِ  
الرَّحِيمِ ۝۳ مَلِكِ يَوْمِ الدِّينِ ۝۴ إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ۝۵ اهْدِنَا الصِّرَاطَ  
الْمُسْتَقِيمَ ۝۶ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ ۝۷﴾  
[الفاتحة: ۱ - ۷].

- 2- به نام خداوند بخشنده ی مهربان.
- 3- ستایش خداوندی را سزااست که پروردگار جهانیان است.
- 4- بخشنده و مهربان است.
- 5- مالک روز سزا و جزاست.
- 6- تنها تو را می پرستیم و تنها از تو یاری می طلبیم.
- 7- ما را به راه راست راهنمایی فرما.
- 8- راه کسانی که نعمت داده ای نه راه آنان که برایشان خشم گرفته ای، و نه راه گمراهان.

﴿الْم ۝۱﴾ ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ ۝۲ الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ  
الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ ۝۳ وَالَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْكَ وَمَا أُنزِلَ مِن قَبْلِكَ وَبِالْآخِرَةِ هُمْ يُوقِنُونَ

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿١﴾ أُولَٰئِكَ عَلَىٰ هُدًى مِّن رَّبِّهِمْ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿٢﴾ إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا سَوَاءٌ عَلَيْهِمْ ءَأَنذَرْتَهُمْ أَمْ لَمْ تُنذِرْهُمْ لَا يُؤْمِنُونَ ﴿٣﴾ خَتَمَ اللَّهُ عَلَىٰ قُلُوبِهِمْ وَعَلَىٰ سَمْعِهِمْ وَعَلَىٰ أَبْصَارِهِمْ غِشَاوَةٌ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ ﴿٤﴾﴾ [البقرة: ١ - ٧].

1- الف. لام. میم.

2- این کتابی است که هیچ گمانی در آن نیست و راهنمای پرهیزگاران است.

3- آن کسانی که به دنیای نادیده باور می دارند، و نماز را به گونه ی شایسته می خوانند، و از آنچه بهره آنان ساخته ایم می بخشند.

4- و آن کسانی که باور می دارند به آنچه بر تو نازل گشته و به آنچه پیش از تو فرو آمده، و به روز رستاخیز اطمینان دارند.

5- این چنین کسانی، هدایت و رهنمود خدای خویش را دریافت کرده و حتماً رستگارند.

6- بیگمان کفر پیشگان برایشان یکسان است چه آنان را بیم دهی و چه بیم ندهی، ایمان نمی آورند.

7- خداوند دلها و گوشه‌هایشان را مهر زده است، و بر چشمانشان پرده ای است، و عذاب بزرگی در انتظارشان است.

﴿بَدِيعُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ وَاِذَا قَضٰى اَمْرًا فَاِنَّمَا يَقُوْلُ لَهُ كُنْ فَيَكُوْنُ﴾ [البقرة: ١١٧].

117- هستی بخش آسمانها و زمین، او است. و هنگامی که فرمان وجود چیزی را صادر کند، تنها بدو می گوید: باش! بس می شود.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿فَإِنْ ءَامَنُوا بِمِثْلِ مَا ءَامَنَ بِهِءِ فَقَدْ أَهْتَدُوا وَإِنْ تَوَلَّوْا فَإِنَّمَا هُمْ فِي شِقَاقٍ  
فَسَيَكْفِيكَهُمُ اللَّهُ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ﴿١٣٧﴾ صِبْغَةَ اللَّهِ وَمَنْ أَحْسَنُ  
مِنْ اللَّهِ صِبْغَةً وَنَحْنُ لَهُ عَبِيدُونَ ﴿١٣٨﴾﴾. [البقرة: ١٣٧ - ١٣٨].

137- اگر آنان ایمان بیاورند، همچنان که شما ایمان آورده اید، و بدان چیزهای که شما ایمان دارید، ایشان نیز ایمان داشته باشند، بی گمان (به راه درست خدایی) رهنمود گشته اند، و اگر پشت کنند (و از حقیقت سرپیچی نمایند و دوباره به رسوم و آداب موروثی چنگ زنند) پس راه اختلاف و دشمنانگی را (با شما) در پیش گرفته اند، و خدا تو را بسنده خواهد بود و او تو را از (اذیت و آزار و نیرنگ و دسیسه های) ایشان نجات خواهد داد، و او شنوا و بینا است (و گفتار ایشان را می شنود و کردار آنان را می بیند).

138- (خداوند ما را با آئین توحیدی و ایمان راستین زینت داده است و) این رنگ و زینت خداست و چه کسی از خدا (می تواند) زیباتر بیاراید و بپیراید؟ و ما تنها او را می پرستیم.

﴿وَاللَّهُمُّ إِلَهٌُ وَحِدٌ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ ﴿١٣٣﴾ إِنَّ فِي خَلْقِ  
السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَالْفَلَائِ الْتِي تَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِمَا  
يَنْفَعُ النَّاسَ وَمَا أَنْزَلَ اللَّهُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ مَّاءٍ فَأَخْيَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَبَثَّ  
فِيهَا مِنْ كُلِّ دَابَّةٍ وَتَصْرِيفِ الرِّيْحِ وَالسَّحَابِ الْمُسَخَّرِ بَيْنَ السَّمَاءِ  
وَالْأَرْضِ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴿١٣٤﴾﴾. [البقرة: ١٦٣ - ١٦٤].

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

**163-** خداوند شما، خداوند یکتا و یگانه است و هیچ خدایی جز او که رحمان و رحیم است وجود ندارد.

**164-** مسلماً در آفرینش آسمانها و زمین و آمد و شد شب و روز (و اختلاف آن دو در درازی و کوتاهی و منافع بیشمار آنها) و کشتیهایی که به سود مردم در دریاها در حرکتند (و برابر قانون وزن مخصوص اجسام و سرشت آب و باد و بخار و برق، و غیره که از ساخته های پروردگارند در جریانند) و آبی که خداوند از آسمان نازل کرده (که برابر قوانین منظمی بخارها به ابرها تبدیل و بر پشت بادهای به جاهایی که خدا خواسته باشد رهسپار می گردند و پس از تلقیح، بصورت برف و تگرگ و باران مجدداً بر زمین فرو می ریزند) و با آن زمین را پس از مرگش زنده ساخته و انواع جنبندگان را در آن گسترده، و در تغییر مسیر بادهای و ابرهایی که در میان آسمان و زمین معلق می باشند (و برابر قوانین و ضوابط ویژه ای در پهنه فضا پراکنده نمی گردند و هدر نمی روند)، بی گمان نشانه هایی (برای پی بردن به ذات پاک پروردگار و یگانگی خداوندگار) است برای مردمی که تعقل ورزند.

﴿يَتَأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَنْفِقُوا مِمَّا رَزَقْتُمْ مِّن قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَ يَوْمٌ لَا بَيْعٌ فِيهِ وَلَا خُلَّةٌ وَلَا شَفْعَةٌ ۚ وَالْكَافِرُونَ هُمُ الظَّالِمُونَ﴾ (۲۵۴) اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ ۚ لَهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ ۚ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ ۚ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ ۖ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ ۚ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا ۚ وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ﴾ (۲۵۵) لَا إِكْرَاهَ فِي الدِّينِ ۚ قَدْ تَبَيَّنَ الرُّشْدُ مِنَ الْغَيِّ

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

فَمَنْ يَكْفُرْ بِالطَّاغُوتِ وَيُؤْمِرْ بِاللَّهِ فَقَدْ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَىٰ لَا  
 انْفِصَامَ لَهَا وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٥٦﴾ اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ ءَامَنُوا يُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ  
 إِلَى النُّورِ وَالَّذِينَ كَفَرُوا أَوْلِيَائُهُمُ الطَّاغُوتُ يُخْرِجُونَهُم مِّنَ النُّورِ إِلَى  
 الظُّلُمَاتِ أُولَٰئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ ﴿٢٥٧﴾ [البقرة: ٢٥٤ - ٢٥٧].

**254-** ای کسانی که ایمان آورده اید! (برخی) از آنچه بهره شما کرده  
 ایم (در راه خدا) صرف کنید، پیش از آنکه روزی فرا رسد که در آن نه داد و  
 ستدی و نه دوستی و رفاقتی و نه میانجیگری و شفاعتی است، و کافران  
 ستمگرند (و به خود و جامعه خود ظلم می کنند و نتیجه ظلم آنان در آن روز  
 ظاهر خواهد شد).

**255-** خدایی به جز الله وجود ندارد و او زنده ی پایدار (و جهان هستی  
 را) نگهدار است. او را نه چرتی و نه خوابی فرا نمی گیرد (و همواره بیدار است  
 و سستی و رخوت بدو راه ندارد). از آن اوست آنچه در آسمانها و آنچه در  
 زمین است (و در ملک کائنات، او را انبازی نیست). کیست آنکه در پیشگاه او  
 میانجیگری کند مگر با اجازه او؟ می داند آنچه را که در پیش روی مردمان  
 است و آنچه را در پشت سر آنان است (و مطلع بر گذشته و حال و آینده، و  
 آگاه بر بود و نبود جهان است و اصلاً همه زمانها و مکانها در پیشگاه علم او  
 یکسان است. مردمان) چیزی از علم او را فراچنگ نمی آورند جز آن مقداری را  
 که وی بخواهد. (علم و دانش محدود دیگران، پرتوی از علم بی پایان و بی  
 کران او است). فرماندهی و فرمانروایی او آسمانها و زمین را در بر گرفته است.  
 و نگاهداری آن دو (برای او گران نیست و) وی را درمانده نمی سازد و او  
 بلندمرتبه و سترگ است.



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسک بنفسک)

**256-** اجبار و اکراهی در (قبول) دین نیست، چرا که هدایت و کمال از گمراهی و ضلال مشخص شده است، بنابراین کسی که از طاغوت (شیطان و بتها و معبودهای پوشالی و هر موجودی که بر عقل بشورد و آن را از حق منصرف کند) نافرمانی کند و به خدا ایمان بیاورد، به محکم ترین دستاویز درآویخته است (و او را از سقوط و هلاکت می رهااند و) اصلاً گسستن ندارد. و خداوند شنوا و دانا است (و سخنان پنهان و آشکار مردمان را می شنود و از کردار کوچک و بزرگ همگان آگاهی دارد).

**257-** خداوند متولی و عهده دار (امور) کسانی است که ایمان آورده اند. ایشان را از تاریکی های (زمخت گمراهی شک و حیرت) بیرون می آورد و به سوی نور (حق و اطمینان) رهنمون می شود. و (اما) کسانی که کفر ورزیده اند، طاغوت (شیاطین و داعیان شر و ضلال) متولی و سرپرست ایشانند. آنان را از نور (ایمان و فطرت پاک) بیرون آورده و به سوی تاریکی های (زمخت کفر و فساد) می کشانند. اینان اهل آتشند و در آنجا جاویدان می مانند.

﴿لِلّٰهِ مَا فِي السَّمٰوٰتِ وَمَا فِي الْاَرْضِ ۚ وَ اِنْ تُبْدُوْا مَا فِيْ اَنْفُسِكُمْ اَوْ تُخْفُوْهُ يُحَاسِبْكُمْ بِهٖ اللّٰهُ ۚ فَيَغْفِرُ لِمَنْ يَّشَآءُ وَيُعَذِّبُ مَنْ يَّشَآءُ ۗ وَاللّٰهُ عَلٰى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ ﴿٢٨٤﴾ ؕ اَمَنْ الرَّسُوْلُ بِمَا اُنْزِلَ اِلَيْهِ مِنْ رَّبِّهٖ ۚ وَالْمُؤْمِنُوْنَ كُلُّهُمْ اَمَنْ بِاللّٰهِ وَرُسُلِهٖ ۚ وَكُنْتُمْ اَوَّلَ نَفْرِقَ بَيْنَ اَحَدٍ مِنْ رُّسُلِهٖ ۚ وَقَالُوْا سَمِعْنَا وَاَطَعْنَا ۚ غُفْرٰنَكَ رَبَّنَا ۚ وَاِلَيْكَ الْمَصِيْرُ ﴿٢٨٥﴾ ۚ لَا يُكَلِّفُ اللّٰهُ نَفْسًا اِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا اِنْ نَسِیْنَا اَوْ اَخْطَاْنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا اِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ ۚ عَلٰى الَّذِيْنَ مِنْ قَبْلِنَا

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ<sup>ط</sup> وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا<sup>ع</sup> أَنْتَ

مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾ [البقرة: ٢٨٤ - ٢٨٦].

**284-** آنچه در آسمانها و آنچه در زمین است، از آن خداست، و (لذا) اگر آنچه را که در دل دارید آشکار سازید یا پنهان دارید، خداوند شما را طبق آن محاسبه می کند، سپس هر که را بخواهد (و شایستگی داشته باشد) می بخشد و هر که را بخواهد (و مستحق باشد) عذاب می کند، و خدا بر هر چیزی توانا است.

**285-** فرستاده (خدا، محمد) معتقد است بدانچه از سوی پروردگارش بر او نازل شده است (و شکی در رسالت آسمانی خود ندارد) و مومنان (نیز) بدان باور دارند. همگی به خدا و فرشتگان او و کتابهای وی و پیغمبرانش ایمان داشته (و می گویند): میان هیچ یک از پیغمبران او فرق نمی گذاریم (و سرچشمه رسالت ایشان را یکی می دانیم). و می گویند: (اوامر و نواهی ربانی را توسط محمد) شنیدیم و اطاعت کردیم. پروردگارا! آمرزش تو را خواهیم. و بازگشت بسوی تو است.

**286-** خداوند به هیچ کس جز به اندازه توانایی اش تکلیف نمی کند (و هیچگاه بالاتر از میزان قدرت شخص از او وظائف و تکالیف نمی خواهد. انسان) هر کار (نیکی که) انجام دهد برای خود انجام داده و هر کار (بدی که) بکند به زیان خود کرده است. پروردگارا! اگر ما فراموش کردیم یا به خطا رفتیم، ما را (بدان) مگیر (و مورد مواخذه و پرس و جو قرار مده)، پروردگارا! بار سنگین (تکالیف دشوار) را بر (دوش) ما مگذار آنچنانکه (بخاطر گناه و طغیان) بر (دوش) کسانی که پیش از ما بودند گذاشتی. پروردگارا! آنچه را که یارای آن را نداریم بر ما بار مکن (و ما را به بلاها و محنتها گرفتار مساز) و از ما درگذر

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
 (و قلم عفو بر گناهانمان کش) و ما را ببخشای و به ما رحم فرمای. تو یاور و  
 سرور مائی، پس ما را بر جمعیت کافران پیروز گردان.

﴿الْعَمَّ ۝۱﴾ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ ﴿۲﴾ نَزَلَ عَلَيْكَ الْكِتَابُ بِالْحَقِّ  
 مُصَدِّقًا لِمَا بَيْنَ يَدَيْهِ وَأَنزَلَ التَّوْرَةَ وَالْإِنْجِيلَ ﴿۳﴾ مِنْ قَبْلُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَأَنزَلَ  
 الْفُرْقَانَ إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا بِآيَاتِ اللَّهِ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَاللَّهُ عَزِيزٌ ذُو انْتِقَامٍ ﴿۴﴾  
 إِنَّ اللَّهَ لَا يَخْفَىٰ عَلَيْهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ ﴿۵﴾ هُوَ الَّذِي يُصَوِّرُكُمْ  
 فِي الْأَرْحَامِ كَيْفَ يَشَاءُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ﴿۶﴾ هُوَ الَّذِي أَنزَلَ عَلَيْكَ  
 الْكِتَابَ مِنْهُ آيَاتٌ مُحْكَمَاتٌ هُنَّ أُمُّ الْكِتَابِ وَأُخَرُ مُتَشَابِهَاتٌ فَأَمَّا الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ  
 زَيْغٌ فَيَتَّبِعُونَ مَا تَشَابَهَ مِنْهُ ابْتِغَاءَ الْفِتْنَةِ وَابْتِغَاءَ تَأْوِيلِهِ ۚ وَمَا يَعْلَمُ تَأْوِيلَهُ إِلَّا اللَّهُ  
 وَالرَّاسِخُونَ فِي الْعِلْمِ يَقُولُونَ ءَامَنَّا بِهِ ۚ كُلٌّ مِنْ عِنْدِ رَبِّنَا وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ  
 ﴿۷﴾ رَبَّنَا لَا تُرِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ  
 ﴿۸﴾ رَبَّنَا إِنَّكَ جَامِعُ النَّاسِ لِيَوْمٍ لَا رَيْبَ فِيهِ إِنَّكَ اللَّهُ لَا يُخْلِفُ الْمِيعَادَ  
 ﴿۹﴾ إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا لَن تُغْنِيَ عَنْهُمْ أَمْوَالُهُمْ وَلَا أَوْلَادُهُمْ مِنَ اللَّهِ شَيْئًا  
 وَأُولَٰئِكَ هُمْ وَقُودُ النَّارِ ﴿۱۰﴾﴾. [آل عمران: ۱ - ۱۰].

1 - الف، لام، میم.

2- جز خدا، خدایی نیست و او زنده (به خود) و متصرف (در کار و بار  
 جهان) است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

3- همان کسی که کتاب قرآن را بر تو نازل کرده است که مشتمل بر حق است و متضمن اصول رسالتهای آسمانی پیشین، و تصدیق کننده ی کتابهایی است که قبل از آن (برای پیغمبران فرستاده شده اند و) بوده اند. و خداوند پیش از آن، تورات را (برای موسی) و انجیل را (برای عیسی) نازل کرده است.

4- پی از (قرآن تورات و انجیل را نازل کرده است) جهت رهنمود مردمان، و (چون منحرف گشتند، قرآن یعنی) جدا سازنده ی (حق از باطل) را فرو فرستاده است. بیگمان کسانی که نسبت به آیات خدا کفر ورزند، عذاب سختی دارند و خداوند توانا و انتقام گیرنده است.

5- شکی نیست که هیچ چیز نه در زمین و نه در آسمان بر خدا پنهان نمی ماند.

6- او است که شما را در رحمهای (مادران) هر آنگونه که بخواهد شکل می بخشد (و بصورتهای مختلف می آفریند). جز او خدایی نیست (و همو) عزیز و حکیم است.

7- او است که کتاب (قرآن) را بر تو نازل کرده است. بخشی از آن، آیه های (متشابهات) است، (و معانی دقیقی دارند و احتمالات مختلفی در آنها می رود). و اما کسانی که در دلهایشان کژی است (و گریز از حق، زوایای وجودشان را فرا گرفته است) برای فتنه انگیزی و تاویل (نادرست) به دنبال متشابهات می افتند. در حالی که تاویل (درست) آنها را جز خدا و کسانی نمی دانند که راسخان (و ثابت قدمان) در دانش هستند. (این چنین وارستگان و فرزانهانی) می گویند: ما به همه آنها ایمان داریم (و در پرتو دانش می دانیم که محکمت و متشابهات) همه از سوی خدای ما است. و (این را) جز صاحبان عقل (سلیمی که از هوی و هوس فرمان نمی برند، نمی دانند و) متذکر نمی شوند.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

8- (چنین فرزندگان خردمندی می گویند: پروردگارا! دلهای ما را (از راه حق) منحرف مگردان بعد از آنکه ما را (حلاوت هدایت چشانده و به سوی حقیقت) رهنمود نموده ای، و از جانب خود رحمتی به ما عطا کن بیگمان بخشایشگر تویی تو.

9- پروردگارا! تو مردمان را در روزی که تردیدی در آن نیست جمع خواهی کرد (تا همگان را در برابر کارشان پاداش دهی و بدین امر وعده داده ای و) بیگمان خدا خلاف وعده نمی کند.

10 - (در چنین روزی) بهیچوجه اموال و اولاد کافران آنان را نمی تواند (از عذاب) خدا نجات دهد (و مایه ی رهایی ایشان از عذاب خدا گردد) و ایشان افروزنید آتش (دوزخ) هستند.

﴿شَهِدَ اللَّهُ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ وَالْمَلَائِكَةُ وَأُولُوا الْعِلْمِ قَائِمًا بِالْقِسْطِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ﴾ (۱۸) إِنَّ الَّذِينَ عِنْدَ اللَّهِ أَلْسِنَةٌ وَمَا اٰخْتَلَفَ الَّذِينَ اٰلَئِكَ اَوْتُوا الْكِتٰبَ اِلَّا مِنْۢ بَعْدِ مَا جَآءَهُمُ الْعِلْمُ بَغْيًاۙ بَيْنَهُمْۙ وَمَنْ يَكْفُرْ بِآيٰتِ اللّٰهِ فَاِنَّ اللّٰهَ سَرِيعُ الْحِسَابِ (۱۹) فَاِنْ حَاجُّوكَ فَقُلْ اَسْلَمْتُ وَجْهِيَ لِلّٰهِ وَمَنِ اتَّبَعَنِۚ وَقُلْ لِلَّذِيْنَ اُوْتُوا الْكِتٰبَ وَالْاٰمِنِيْنَ ؕ اَسْلَمْتُمْۤ اِنْ اَسْلَمُوْا فَقَدْ اٰهْتَدَوْاۙ وَاِنْ تَوَلَّوْا فَاِنَّمَآ عَلَيْكُمْ الْبَلٰغُۚ وَاللّٰهُ بِصِرٰتِ الْعِبَادِ ﴿۲۰﴾

[آل عمران: ۱۸ - ۲۰].

18- خداوند (با نشان دادن جهان هستی بگونه یک واحد بهم پیوسته و یک نظام یگانه و ناگسسته، عملاً) گواهی می دهد اینکه معبودی جز او نیست، و اینکه او (در کارهای آفریدگان خود) دادگری می کند، و فرشتگان و صاحبان

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

دانش (هر یک بگونه ای در این باره) گواهی می دهند. جز او معبودی نیست که هم توانا است و هم حکیم.

**19- بیگمان دین (حق و پسندیده) در پیشگاه خدا اسلام (یعنی خالصانه تسلیم فرمان الله شدن) است (و این، آئین همه پیغمبران بوده است) و اهل کتاب (در آن) به اختلاف برنخاستند مگر بعد از آگاهی (برحقیقت و صحت آن؛ این کار هم) بسبب ستمگری و سرکشی میان خودشان بود (و انگیزه ای جز ریاست خواهی و انحصارطلبی نداشت). و کسی که به آیات خدا (اعم از آیات دینی در آفاق و انفس، یا آیات خواندنی در کتابهای آسمانی پشت کند و) کفر ورزد (بداند که) بیگمان خدا زود حسابرسی می کند.**

**20- پس اگر با تو به ستیز پرداختند، بگو من و کسانی که از من پیروی نموده اند، خویشان را تسلیم خدا کرده ایم و رو بدو نموده ایم. و بگو به اهل کتاب (یعنی یهودیان و مسیحیان) و به بیسوادان (یعنی مشرکان عرب): آیا شما تسلیم شده اید؟ اگر تسلیم شوند، بیگمان هدایت یافته اند (و راه را از چاه باز شناخته اند) و اگر سرپیچی کنند (نگران مباش؛ زیرا) بر تو ابلاغ (رسالت) است و بس، و خدا بینا به (اعمال و عقائد) بندگان است.**

﴿قُلِ اللَّهُمَّ مَلِكُ الْمُلْكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَنْ تَشَاءُ وَتَنْزِعُ الْمُلْكَ مِمَّنْ تَشَاءُ وَتُعِزُّ مَنْ تَشَاءُ وَتُذِلُّ مَنْ تَشَاءُ بِيدِكَ الْخَيْرُ إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾ [آل عمران: ۲۶].

**26- بگو: پروردگارا! ای همه چیز از آن تو! تو هر که را بخواهی حکومت و دارایی می بخشی و از هر که بخواهی حکومت و دارایی را بازپس می گیری، و هر کس را بخواهی عزت و قدرت می دهی و هر کس را**

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
 بخواهی خوار می داری، خوبی در دست تو است و بیگمان تو بر هر چیز  
 توانایی.

﴿وَمَنْ يَبْتَغِ عِزَّ الْإِسْلَامِ دِينًا فَلَنْ يُقْبَلَ مِنْهُ وَهُوَ فِي الْآخِرَةِ مِنَ  
 الْخَسِرِينَ﴾ ﴿٨٥﴾. [آل عمران: ٨٥].

85- و کسی که غیر از (آئین و شریعت) اسلام، آئینی برگزیند، از او  
 پذیرفته نمی شود، و او در آخرت از زمره ی زیانکاران خواهد بود.

﴿إِنَّ رَبَّكُمُ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ  
 اسْتَوَىٰ عَلَى الْعَرْشِ يُغْشَىٰ اللَّيْلَ النَّهَارَ يَطْلُبُهُ حَثِيثًا وَالشَّمْسُ وَالْقَمَرُ وَالنُّجُومُ  
 مُسَخَّرَاتٌ بِأَمْرِهِ ۗ أَلَا لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ ۗ تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ﴾ ﴿٥٤﴾ اَدْعُوا رَبَّكُمْ  
 تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ ﴿٥٥﴾ وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ  
 إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا ۚ إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ  
 ﴿٥٦﴾﴾. [الأعراف: ٥٤ - ٥٦].

54- پروردگار شما خداوندی است که آسمانها و زمین را در شش  
 دوره بیافرید، سپس به اداره جهان هستی پرداخت. با (پرده تاریک) شب، روز را  
 می پوشاند و شب شتابان به دنبال روز روان است. خورشید و ماه و ستارگان را  
 بیافریده است و جملگی مسخر فرمان او هستند. آگاه باشید که تنها او می  
 آفریند و تنها او فرمان می دهد. بزرگوار و جاویدان و دارای خیرات فراوان،  
 خداوندی است که پروردگار جهانیان است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

**55-** پروردگار خود را فروتنانه و پنهانی بکمک بخواهید (و در دعا با بلند گرداندن صدا یا درخواست چیز ناروا از حد اعتدال تجاوز نکنید که) تجاوزکاران را دوست نمی دارد.

**56-** در زمینه بعد از اصلاح آن (توسط خدا یا بر دست انبیاء علی الخصوص محمد مصطفی) فساد و تباهی نکنید. و خدا را بیمناکانه و امیدوارانه بفریاد خوانید؛ (بیم از عدم پذیرش، و امید به رحمتش). بیگمان رحمت یزدان به نیکوکاران نزدیک است. (پس نیکوکار باشید تا دعای شما پذیرفته گردد و رحمت خدا شامل شما شود).

﴿قُلِ ادْعُوا اللَّهَ أَوْ ادْعُوا الرَّحْمَنَ أَيًّا مَا تَدْعُوا فَلَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى وَلَا تَجْهَرُ بِصَلَاتِكَ وَلَا تُخَافُتْ بِهَا وَابْتَغْ بَيْنَ ذَلِكَ سَبِيلًا﴾ (۱۱۰) وَقُلِ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَمْ يَخْذُ وَلَدًا وَلَمْ يَكُنْ لَهُ شَرِيكٌ فِي الْمُلْكِ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ وَلِيٌّ الْذَّلُّ وَكِبَرُهُ تَكْبِيرًا (۱۱۱)

﴿[الإسراء: ۱۱۰ - ۱۱۱].﴾

**110-** بگو: (خدا را) با (الله) یا (رحمن) به کمک طلبید (فرقی نمی کند، و خدا را به نامها و صفات متعدد به فریاد خواندن، مخالف توحید نیست) خدا را به هر کدام از (اسماء حسنی) بخوانید (مانعی) ندارد و تعداد اسماء نشانه ی تعدد مسمی نیست و) او دارای نامهای زیبا است (که هر یک معرف کاری از کارها و بیانگر زاویه ای از کمالات یزدان جهان است، ای پیغمبر هنگامی که به نماز ایستادی) نمازت را بلند یا آهسته بخوان و بلکه میان آن دو راهی پیش گیر (که میانه روی و اعتدال است).

**111-** بگو: حمد و سپاس خداوندی را سزااست که برای خود فرزندی برنگزیده است و در فرمانروایی و مالکیت (جهان) انبازی انتخاب نموده است و



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
 یاوری بخاطر ناتوانی نداشته است. بنابراین او را چنانکه باید به عظمت بستا (و)  
 زبان به بزرگواریش بگشا).

﴿فَسُبْحَنَ اللَّهُ حِينَ تُمْسُونَ وَحِينَ تُصْبِحُونَ ﴿١٧﴾ وَلَهُ الْحَمْدُ فِي  
 السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَعَشِيًّا وَحِينَ تُظْهِرُونَ ﴿١٨﴾ يُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَيِّتِ وَيُخْرِجُ  
 الْمَيِّتَ مِنَ الْحَيِّ وَيُحْيِي الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَكَذَلِكَ تُخْرَجُونَ ﴿١٩﴾ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ  
 خَلْقَكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ إِذَا أَنْتُمْ بَشَرٌ تَنْتَشِرُونَ ﴿٢٠﴾ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ  
 لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ  
 فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾ وَمِنْ آيَاتِهِ خَلْقُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ  
 وَأَخْلَافُ السِّنِّكُمْ وَالْوَنُكْمُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّلْعَالَمِينَ ﴿٢٢﴾ وَمِنْ  
 آيَاتِهِ مَنْامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَالْأَبْغَاؤُكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ  
 لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ ﴿٢٣﴾ وَمِنْ آيَاتِهِ يُرِيكُمُ الْبَرْقَ خَوْفًا وَطَمَعًا وَيُنَزِّلُ  
 مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَيُخْجِي بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ  
 يَعْقِلُونَ ﴿٢٤﴾ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ تَقُومَ السَّمَاءُ وَالْأَرْضُ بِأَمْرِهِ ثُمَّ إِذَا دَعَاكُمْ  
 دَعْوَةً مِّنَ الْأَرْضِ إِذَا أَنْتُمْ تَخْرُجُونَ ﴿٢٥﴾ وَلَهُ مَن فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ كُلُّ  
 لَهُ قَلْبُونٌ ﴿٢٦﴾ وَهُوَ الَّذِي يَبْدَأُ الْخَلْقَ ثُمَّ يُعِيدُهُ وَهُوَ أَهْوَبُ عَلَيْهِ وَلَهُ

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

الْمَثَلُ الْأَعْلَىٰ فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ۖ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ﴿٢٧﴾ [الروم:

۱۷-۲۷].

17- پس به تنزیه خدا (از هر عیب و نقص و چیزهایی که لایق جلال و کمال او نیست) سحرگاهان و شامگاهان (و همه اوقات و اوان) بپردازید.

18- در آسمانها و زمین (و در همه اوقات، بویژه) عصرگاهان و زمانی که به دم ظهر رسیده اید، خدای را حمد و ستایش کنید.

19- خداوند همواره زنده را از مرده، و مرده را از زنده می آفریند، و زمین موات را حیات می بخشد، و همینگونه (سهل و ساده، به سادگی آفرینش مکرر و همیشگی حیات از ممات، شما آفرینش دوباره می یابید و از گورها بیرون آورده می شوید (و رستاخیز برپا می گردد).

20- یکی از نشانه های (دال بر عظمت و قدرت) خدا این است که (نیای) شما را از خاک آفرید و سپس شما انسانها (به مرور زمان زیاد شدید و در روی زمین برای تلاش در پی معاش) پراکنده گشتید.

21- و یکی از نشانه های (دال بر قدرت و عظمت) خدا این است که از جنبش خودتان همسرانی را برای شما آفرید تا در کنار آنان (در پرتو جاذبه و کشش قلبی) بیارامید، و در میان شما و ایشان مهر و محبت انداخت (و هر یک را شیفته و دلباخته ی دیگری ساخت، تا با آرامش و آسایش، مایه شکوفایی و پرورش شخصیت همدیگر شوید، و پیوند زندگی انسانها و تعادل جسمانی و روحانی آنها برقرار و محفوظ باشد). مسلماً در این (امور) نشانه ها و دلائلی (بر عظمت و قدرت خدا) است برای افرادی که (درباره ی پدیده های جهان و آفریده های یزدان) می اندیشند.

22- و از زمره ی نشانه های (دال بر قدرت و عظمت) خدا آفرینش آسمانها و مختلف بودن زبانها و رنگهای شما است. بیگمان در این (آفرینش

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

کواکب فراوان جهان که با نظم و نظام شگفت آور گردانند، و در این تنوع خلقت) دلالی است برای فرزندگان و دانشوران.

**23-** و از نشانه های (قدرت و عظمت) خدا، خواب شما در شب و روز است، و تلاش و کوششتان برای (کسب و کار و) بهره مندی از فضل خدا. قطعاً در این (امور، یعنی مساله خواب، و تلاش در پی معاش) دلالی است برای کسانی که گوش شنوا داشته باشند (و حقیقت را بپذیرند).

**24-** و از زمره نشانه های (دال بر قدرت و عظمت) خدا، یکی این است که خدا برق را هم که باعث ترس است و هم مایه ی امید، به شما می نمایاند، و از آسمان آب مهمی را می باراند، و زمین را بعد از مرگش، (یعنی خشک و سوزان بودن) بوسیله آن آب زنده (و سرسبز) می گرداند. بیگمان در این (درخشش آذرخش آسمان و نزول باران و آبیاری زمین و سرسبز شدن آن) دلالی است برای فهمیدگان و خردمندان.

**25-** و از جمله ی دلائل و نشانه های (کمال قدرت و نهایت عظمت) خدا یکی هم این است که آسمان و زمین (بدین ساختار استوار و صورت زیبا) ساخته و پرداخته ی او و به فرمان وی برپا است. بعدها وقتی (که بخواهد مردمان را می میراند، و این نظم و نظام را خراب می گرداند، و برای زنده شدن) شما را از زمین با ندایی فرا می خواند و شما فوراً (مطیعانه و شتابان از زمین) بیرون می آیید.

**26-** هر که و هرچه در آسمانها و زمین است، از آن خداست، و جملگی فرمانبردار او هستند.

**27-** او است که آفرینش را آغاز کرده است و سپس آن را باز می گرداند، و این برای او آسانتر است. (زیرا کسی که بتواند کاری را در آغاز انجام دهد، قدرت بر اعاده ی آن را نیز دارد). بالاترین وصف، در آسمانها و زمین متعلق به خدا است، و او بسیار باعزت و اقتدار، و سنجیده و کار بجا است. (لذا در عین

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
 قدرت نامحدود، کاری بی حساب انجام نمی دهد، و بلکه همه کارهای او از  
 روی حکمت است).

﴿حَمْدٌ ۱﴾ تَنْزِيلُ الْكِتَابِ مِنَ اللَّهِ الْعَزِيزِ الْعَلِيمِ ﴿۲﴾ غَافِرِ الذَّنْبِ وَقَابِلِ  
 التَّوْبِ شَدِيدِ الْعِقَابِ ذِي الطَّوْلِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ إِلَهُ الْمَصِيرِ ﴿۳﴾ [غافر:  
 ۱ - ۳].

1- ح.ا. میم.

2- فرو فرستادگان این کتاب (قرآن) از سوی یزدان چیره و آگاه انجام می  
 پذیرد.

یزدانی که بخشنده ی گناه، پذیرنده ی توبه، دارای عذاب سخت، و  
 صاحب انعام 3- و احسان است. هیچ معبودی جز او وجود ندارد. بازگشت  
 بسوی او است.

﴿هُوَ الْحَيُّ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ فَادْعُوهُ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ الْحَمْدُ لِلَّهِ  
 رَبِّ الْعَالَمِينَ ۶۵﴾ [غافر: ۶۵].

65- زنده ی جاوید او است. جز او خدایی وجود ندارد، پس او را به فریاد  
 خوانید و عبادت را خاص او بدانید. سپاس و ستایش الله را سزااست که  
 پروردگار جهانیان است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿وَمَا يَزَعَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ﴾  
[فصلت: ۳۶]. ﴿۳۶﴾

36- هرگاه وسوسه ای از شیطان (در این مسیر) متوجه تو گردید (به هوش باش و در مقابل آن مقاومت کن و) خود را به خداوند بسپار (و به سایه ی لطف او پناه بر) که او بس شنوا و آگاه است (و تو را می باید و محافظت می نماید).

﴿فَلِلَّهِ الْحَمْدُ رَبِّ السَّمَوَاتِ وَرَبِّ الْأَرْضِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾ ﴿۳۶﴾ وَلَهُ الْكِبَرِيَاءُ فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ﴿۳۷﴾ [الباقية: ۳۶ - ۳۷]. ﴿۳۷﴾

36- ستایش تنها خداوندی را سزااست که پروردگار آسمانها و پروردگار زمین و پروردگار همه جهانیان است.  
37- بزرگواری و والایی در آسمانها و زمین، از آن اوست، و او صاحب عزت و قدرت، و دارای حکمت و فلسفه (در همه ی امور) است.

﴿سَبِّحَ لِلَّهِ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ﴾ ﴿۱﴾ لَهُ مُلْكُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ يُحْيِي وَيُمِيتُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿۲﴾ هُوَ الْأَوَّلُ وَالْآخِرُ وَالظَّاهِرُ وَالْبَاطِنُ وَهُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ ﴿۳﴾ هُوَ الَّذِي خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَى عَلَى الْعَرْشِ يَعْلَمُ مَا يَلِجُ فِي الْأَرْضِ وَمَا يَخْرُجُ مِنْهَا وَمَا يَنْزِلُ مِنَ السَّمَاءِ وَمَا يَعْرُجُ فِيهَا وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ ﴿۴﴾ لَهُ مُلْكُ

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَإِلَى اللَّهِ تُرْجَعُ الْأُمُورُ ﴿٥﴾ يُوَلِّجُ اللَّيْلَ فِي النَّهَارِ وَيُوَلِّجُ النَّهَارَ فِي اللَّيْلِ وَهُوَ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ ﴿٦﴾ [الحديد: ١ - ٦].

1- هر آنچه در آسمانها و زمین است، خدای را تسبیح و تقدیس می کنند (و با کرنش و پرستش رضای او را می جویند) و خدا چیره ی کاردان است.  
2- مالکیت و حاکمیت آسمانها و زمین از آن خداست، و او زنده می گرداند و می میراند، و او بر هر چیزی تواناست.

3- او پیشین و پسین و پیدا و ناپیداست، و او آگاه از همه چیز است.  
4- او است که آسمانها و زمین را در شش دوره آفرید و سپس بر تخت (فرمانروایی کائنات) قرار گرفت. و او می داند چه چیز به زمین نازل و از آن خارج می شود، و چه چیز از آسمان پایین می آید و بدان بالا می رود. و او در هر کجا که باشید، با شما است. و خدا می بیند هر چیزی را که می کنید.  
5- مالکیت و حاکمیت آسمانها و زمین از آن اوست، و همه کارها بدو بگردانده می شود.

6- او شب را در روز، و روز را در شب داخل می گرداند (و گاهی از شب می کاهد و بر روز می افزاید، و گاهی از روز می کاهد و بر شب می افزاید، و نور و ظلمت را بدنبال هم آهسته و آرام روان می دارد) و او از انسانها و رازهای سینه ها مطلع و باخبر است.

﴿يَكَادُ الْبَرْقُ يَخْطَفُ أَبْصَرَهُمْ كُلَّمَا أَضَاءَ لَهُمْ مَشَوْا فِيهِ وَإِذَا أَظْلَمَ عَلَيْهِمْ قَامُوا وَلَوْ شَاءَ اللَّهُ لَذَهَبَ بِسَمْعِهِمْ وَأَبْصَرِهِمْ إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾ [البقرة: ٢٠].

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

20- چنان است که گویی آذرخش آسمان می خواهد (نور) چشمانش را برباید. هرگاه که (پیش پای ایشان را) روشن می دارد، به پیش می روند. و چون (محیط) ایشان تاریک شود، بر جای خود می مانند. و اگر خدا می خواست گوش و چشمان ایشان را از میان می برد. چه خدا بر هر چیزی تواناست.

﴿مَا يَوَدُّ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ وَلَا الْمُشْرِكِينَ أَنْ يُنَزَّلَ عَلَيْكُمْ مِنْ خَيْرٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَاللَّهُ يَخْتَصُّ بِرَحْمَتِهِ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ﴾ [البقرة: ۱۰۵].

105- کافران اهل کتاب و همچنین مشرکان، دوست نمی دارند خیر و برکتی از جانب خدایتان بر شما نازل گردد و به شما دست دهد، در حالی که خداوند (به خواست و آرزوی ایشان توجهی نمی کند و) به هر کس که بخواهد رحمت خویش را اختصاص می دهد، و خدا دارای فضل سترگ و بخشش بزرگ است.

﴿وَدَّ كَثِيرٌ مِّنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ يَرُدُّونَكُمْ مِنْ بَعْدِ إِيمَانِكُمْ كُفَّارًا حَسَدًا مِّنْ عِنْدِ أَنْفُسِهِمْ مِّنْ بَعْدِ مَا بَيَّنَّ لَهُمُ الْحَقُّ فَاعْفُوا وَاصْفَحُوا حَتَّى يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾ [البقرة: ۱۰۹].

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسک بنفسک)

**109-** بسیاری از اهل کتاب، از روی رشک و حسدی که در وجودشان ریشه دوانده است، آرزو دارند اگر بشود شما را بعد از پذیرش ایمان بازگردانند (به جانب کفر و به حال سابق که داشتید!) با اینکه حقانیت (اسلام و درستی) راهی که برگزیده اید، از روی خود کتابهای آسمانی شان) برایشان کاملاً روشن گشته است. پس گذشت نمائید و چشم پوشی کنید تا خدا فرمان دهد (که در برابرشان چه کار کنید). بیگمان خداوند بر هر چیزی تواناست.

﴿وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ اللَّهَ قَدْ بَعَثَ لَكُمْ طَالُوتَ مَلِكًا قَالُوا أَنَّى يَكُونُ لَهُ الْمُلْكُ عَلَيْنَا وَنَحْنُ أَحَقُّ بِالْمُلْكِ مِنْهُ وَلَمْ يُؤْتَ سَعَةً مِنَ الْمَالِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسَاطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ وَاللَّهُ يُؤْتِي مَلَكَهُ مَن يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ﴾ [البقرة: ۲۴۷].

**247-** و پیغمبرشان به آنان گفت: خداوند طالوت را برای زمامداری شما روانه کرده است. بزرگان قوم گفتند: چگونه او بر ما حکومت داشته باشد با اینکه ما از او برای زمامداری سزاوارتریم و او که مال و دارایی زیادی ندارد؟ گفت: خدا او را بر شما برگزیده است و دانش و (قدرت) جسم او را وسعت بخشیده است و خداوند ملک خود را به هر کس که بخواهد می بخشد. و (احسان و تصرف و قدرت) خداوند فراخ، و آگاه (از لیاقت افراد برای منصبها) است.



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿وَلَا تَمْنُوا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ لِّلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا  
اَكْتَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا اَكْتَسَبْنَ وَسَأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ اللَّهَ  
كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا ۝۳۲﴾ [النساء: ۳۲].

32- آرزوی چیزی نکنید که خداوند برخی از شما را با (اعطای) آن بر  
برخی دیگر برتری داده است (و مردان را در بعضی از چیزها بر زنان، و زنان را  
در بعضی از چیزها بر مردان فضیلت داده و مرحمت روا دیده است). مردان  
نصیبی دارند از آنچه فراچنگ می آورند و زنان (هم) نصیبی دارند از آنچه  
بدست می آورند (و هر یک از زنان و مردان دارای سرشتی و حقوقی فرا خود  
حال خود می باشند. پس با تلاش و کوشش شبانه روزی رحمت و برکت خدا  
را بجوئید) و طلب فضل او کنید. بی گمان خداوند (کاملاً) آگاه از هر چیزی  
بوده (و به هر نوعی چیزی بخشیده است که شایسته اش بوده است).

﴿أَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَى مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ فَقَدْ آتَيْنَا آلَ  
إِبْرَاهِيمَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَآتَيْنَاهُمْ مُلْكًا عَظِيمًا ۝۵۴ فَمِنْهُمْ مَنْ ءَامَنَ بِهِ وَمِنْهُمْ  
مَنْ صَدَّ عَنْهُ وَكَفَىٰ بِجَهَنَّمَ سَعِيرًا ۝۵۵ إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا بِآيَاتِنَا سَوْفَ نُصْلِيهِمْ  
نَارًا كَلَّمًا تَضِجَتْ جُلُودُهُمْ بَدَلْنَاهُمْ جُلُودًا غَيْرَهَا لِيَذُوقُوا الْعَذَابَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ  
عَزِيزًا حَكِيمًا ۝۵۶﴾ [النساء: ۵۴ - ۵۶].

54- آیا آنان بر چیزی حسد می برند که خداوند از روی فضل و رحمت  
خود (با برانگیختن محمد) به مردم (عرب) داده است؟ ما که به آل ابراهیم (که  
ابراهیم نیای شما و ایشان است) کتاب (آسمانی) و پیغمبری و پادشاهی

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
 عظیمی دادیم. (مانند: سلطنت یوسف در مصر، و شاهی داود و سلیمان در  
 شام).

﴿وَلَيْنَ أَصْبَحَكُمْ فَضْلٌ مِّنَ اللَّهِ لَيَقُولَنَّ كَأَن لَّمْ تَكُنْ بَيْنَكُمْ وَبَيْنَهُ مَوَدَّةٌ يَلَيْتَنِي كُنْتُ مَعَهُمْ فَأَفُوزَ فَوْزًا عَظِيمًا﴾ [النساء: ۷۳]

73- و اگر رحمت خدا در برتان گرفت (و پیروزی و غنیمتی به شما  
 دست داد) درست مثل اینکه هرگز میان شما و ایشان مودت و دوستی نبوده،  
 می گویند: ای کاش! ما هم با آنان می بودیم و (از این پیروزی و دستاورد  
 فراوان غنیمت) بس بهره می بردیم.

﴿وَإِن تَدْعُوهُمْ إِلَى الْهُدَىٰ لَا يَسْمَعُوا وَتَرَاهُمْ يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ وَهُمْ لَا يُبْصِرُونَ﴾ [الأعراف: ۱۹۸].

198- و اگر از آنها رهنمود بخواهید، درخواست شما را نمی شنوند چه  
 رسد به اینکه شما را ارشاد و راهنمایی کنند. و بظاهر پکیره ی آنها را می بینید  
 که انگار با چشمان خود به شما می نگرند، و لیکن چیزی را نمی بینند.

﴿وَلَوْ أَنَّهُمْ رَضُوا مَا آتَاهُمُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ سَيُؤْتِينَا اللَّهُ مِن فَضْلِهِ وَرَسُولُهُ إِنَّا إِلَى اللَّهِ رَاغِبُونَ﴾ [التوبة: ۵۹].

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

59- اگر آنان بدانچه خدا و پیغمبرش بدیشان داده است (و قسمت ایشان کرده است) راضی می شدند و می گفتند: (دستور) خدا ما را بسنده است و خداوند از فضل و احسان خود به ما می دهد و پیغمبرش (بیش از آنچه به ما داده است این بار به ما عطا می کند، و) ما (به فضل و بخشایش پروردگار خود چشم دوخته و) تنها رضای خدا را می جوییم، (اگر چنین می گفتند و می کردند، به سود آنان بود).

﴿يَخْلِفُونَ بِاللَّهِ مَا قَالُوا وَلَقَدْ قَالُوا كَلِمَةَ الْكُفْرِ وَكَفَرُوا بَعْدَ إِسْلَامِهِمْ وَهَمُّوا بِمَا لَمْ يَنَالُوا وَمَا نَقَمُوا إِلَّا أَنْ أَغْنَاهُمُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ مِنْ فَضْلِهِ فَإِنْ يَتُوبُوا يَكُ خَيْرًا لَهُمْ وَإِنْ يَسْتَوَلَوْا يُعَذِّبُهُمُ اللَّهُ عَذَابًا أَلِيمًا فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَمَا لَهُمْ فِي الْأَرْضِ مِنْ وَلِيٍّ وَلَا نَصِيرٍ﴾ [التوبة: ٧٤].

74- منافقان به خدا سوگند می خوردند که (سخنان زننده ای) نگفته اند، در حالی که قطعاً سخنان کفرآمیز گفته اند و پس از ایمان آوردن، به کفر برگشته اند و قصد انجام کاری کرده اند که بدان نرسیده اند (و آن گشتن پیغمبر به هنگام بازگش از جنگ تبوک بود). چیزی که این منافقان را بر سر خشم آورد و سبب انتقام گرفتن آنان شود وجود ندارد، مگر اینکه خدا و پیغمبرش به فضل و کرم خود آنان را (با اعطاء غنائم که هدف ایشان در زندگی است) بی نیاز گردانده اند (و این هم نباید مایه خشم و انتقام ایشان شود). اگر آنان توبه کنند، (خداوند توبه ایشان را می پذیرد و) این برایشان بهتر خواهد بود، و اگر روی بگردانند، خدا آنان را در دنیا و آخرت به عذاب بسیار دردناکی کیفر می دهد، و در سراسر روی زمین نه دوستی و نه یابوری خواهند داشت.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿وَإِنْ يَمَسُّكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يُدْرِكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ يُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴿١٠٧﴾﴾  
[یونس: ۱۰۷].

107- اگر خداوند زبانی به تو برساند، هیچکس جز او نمی تواند آن را برطرف گرداند، و اگر بخواهد خیری به تو برساند، هیچ کس نمی تواند فضل و لطف او را از تو برگرداند. خداوند فضل و لطف خود را شامل هر کس از بندگان که بخواهد می کند (و کسی نمی تواند مانع آن گردد) و او دارای مغفرت و مهر فراوان است.

﴿وَقَالَ يَبْنِي لَا تَدْخُلُوا مِنْ بَابٍ وَاحِدٍ وَادْخُلُوا مِنْ أَبْوَابٍ مُتَفَرِّقَةٍ وَمَا أُغْنِي عَنْكُمْ مِنَ اللَّهِ مِنْ شَيْءٍ إِنْ أَلْحَكُمُ إِلَّا اللَّهُ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَعَلَيْهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ ﴿٦٧﴾﴾ [یوسف: ۶۷].

67- (یعقوب به عهد و پیمان موکد فرزندان خود دل بست و شفقت پدری او را بر آن داشت که آنان را راهنمایی و نصیحت کند) و گفت: ای فرزندانم! از یک در (به مصر) داخل نشوید، بلکه از درهای گوناگون وارد شوید (تا از حسادت حسودان و چشم زخم پلیدان در امان بمانید. ولی بدانید که من با این تدبیر) نمی توانم چیزی را که خدا مقرر کرده باشد از شما بدور سازم. (یقیناً آنچه باید بشود می شود، و راهی برای دفع بلا جز رعایت اسباب و علل پیدا و توسل به خدا سراغ ندارم). تنها حکم و فرمان از آن یزدان است. (دافع شر و جالب خیر جهان فقط ایزد سبحان است). بر او توکل می کنم (و از او

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
استمداد می جویم و کارم را بدو واگذار می کنم) و باید که توکل کنندگان بر او  
توکل کنند و بس (و کار خویش را بدو حواله دارند).

﴿وَلَوْ فَتَحْنَا عَلَيْهِم بَابًا مِّنَ السَّمَاءِ فَظَلُّوا فِيهِ يَعْرُجُونَ﴾ (١٤) لَقَالُوا إِنَّمَا  
سَكِرَتِ أَعْيُنُنَا بِمَا نَحْنُ قَوْمٌ مَّسْحُورُونَ ﴿١٥﴾ وَلَقَدْ جَعَلْنَا فِي السَّمَاءِ بُرُوجًا  
وَزَيَّنَّاهَا لِلنَّظِيرِ ﴿١٦﴾ وَحَفِظْنَاهَا مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ رَّجِيمٍ ﴿١٧﴾ إِلَّا مَن  
أَسْرَقَ أَلْسَمَ فَأَتْبَعَهُ شِهَابٌ مُّبِينٌ ﴿١٨﴾﴾. [الحجر: ١٤ - ١٨].

1- اگر (به فرض) دری از آسمان به روی آنان بگشاییم و ایشان از آنجا  
شروع به بالا رفتن کنند (و فرشتگان و شگفتیهای جهان بالا را با چشم خود  
بینند).

2- بیگمان خواهند گفت: حتماً ما را چشم بندی کرده اند (و آنچه می  
بینیم ابداً واقعیت ندارد!) و بلکه ما را جادو نموده اند (این است که چیزها را  
عوضی می بینیم).

3- ما در آسمان بر جهانی نجومی پدید آورده ایم (که تقویم مجسم جهان  
و بیانگر نظام شگرف و حساب دقیق آن است) و آن را برای بینندگان آراسته  
ایم (تا از این منظره ی زیبای بالا به قدرت آفریدگار تعالی پی ببرند).

4- و آسمان را از (دستبرد و دسترسی) هر اهریمن ملعون و مطرودی  
محفوظ و مصون داشته ایم.

5- و اما هر که از آنها دزدکی گوشه فرا دارد، آذرخش روشنی به سراغ او  
می رود.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿وَلَوْلَا إِذْ دَخَلْتَ جَنَّتَكَ قُلْتَ مَا شَاءَ اللَّهُ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ إِنْ تَرَنِ أَنَا أَقَلَّ مِنْكَ مَالًا وَوَلَدًا﴾ [الكهف: ۳۹].

39- کاش! وقتی که وارد باغ می شدی (و این همه نعمت و مرحمت، و آثار قدرت و عظمت را می دیدی) می گفتی: ما شاء الله! (این نعمت از فضل و لطف خدا است، و آنچه خدا بخواهد شدنی است!) هیچ قوت و قدرتی جز از ناحیه ی خدا نیست (و اگر مدد و توفیق او نباشد، توانایی عبادت و پرستش را نخواهیم داشت. ای رفیق ناسپاس) اگر می بینی که از نظر اموال و اولاد از تو کمترم، (اما ....).

﴿الَّذِينَ أَنْزَلَ اللَّهُ بُرْجًا مِنْ سَمَاءٍ مِنْ جِبَالٍ فِيهَا مِنْ بَرَدٍ فَيُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ وَيَصْرِفُهُ عَنْ مَنْ يَشَاءُ يَكَادُ سَنَا بَرْقِهِ يَذْهَبَ بِالْأَبْصَرِ﴾ [النور: ۴۳ - ۴۴].

43- مگر نمی دانی که خداوند ابرها را آهسته (به سوی هم) می راند، سپس آنها را گرد می آورد، بعد آنها را متراکم و انباشته می سازد، آنگاه می بینی که باران از بالا به بالای آنها بیرون می ریزد، و نیز خدا از آسمان، از ابرهای کوه مانند آن، تگرگهای بزرگی را فرود می آورد، و هر کس را بخواهد با آن زیان می رساند، و هر کس را بخواهد از زیان آن بدور می دارد. درخشش برق (حاصل از اصطکاک) ابرها (آن اندازه نیرومند است) نزدیک است چشمها را (خیره و) از میان بردارد. (هر یک از این پدیده ها دلیل بر قدرت خدا و موجب ایمان به آفریدگار آنها است).

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

**44-** خدا شب و روز را (با کوتاه و دراز کردن، و گرم و سرد نمودن، و یکی از ظاهر و دیگری را محو ساختن، و دیگر حوادث و فعل و انفعالات) دگرگون می نماید. واقعاً در این (کار تغییر احوال) عبرت بزرگی برای کسانی است که چشم داشته باشند (و بنگرند و بیندیشند و نتایج گشت و گذار و تغییر تدریجی شب و روز که سرچشمه ی پیدایش فصول چهارگانه و عامل اصلی حیات موجودات زنده است در مدنظر دارند).

﴿أَلَيْسَ اللَّهُ بِكَافٍ عَبْدَهُ وَيُخَوِّفُونَكَ بِالَّذِينَ مِنْ دُونِهِ وَمَنْ يُضْلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ﴾ ﴿٣٦﴾ [الزمر: ٣٦].

**36-** آیا خداوند برای (حفاظت و حمایت از) بنده اش کافی نیست؟ آنان تو را از کسانی جز خدا می ترسانند. (مگر بتها و معبودهای دروغین و عداوت کافران و دشمنان و طوفان حوادث زمان، می توانند کمترین زیانی به کسی برسانند که خدا پشتیبان او است؟) هر کس را خدا گمراه کند، راهنما و رهبری نخواهد داشت.

﴿تَبَارَكَ الَّذِي بِيَدِهِ الْمُلْكُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾ ﴿١﴾ الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْغَفُورُ ﴿٢﴾ الَّذِي خَلَقَ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ طِبَاقًا مَّا تَرَىٰ فِي خَلْقِ الرَّحْمَنِ مِنْ تَفَوتٍ فَأَرْجِعِ الْبَصَرَ هَلْ تَرَىٰ مِنْ فُتُورٍ ﴿٣﴾ ثُمَّ ارْجِعِ الْبَصَرَ كَرَّتَيْنِ يَنْقَلِبْ إِلَيْكَ الْبَصَرُ خَاسِئًا وَهُوَ حَسِيرٌ ﴿٤﴾﴾ [الملک: ١-٤].

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

- 1- بزرگوار و دارای برکات بسیار، آن کسی که فرمانروائی (جهان هستی) از آن او است و او بر هر چیزی کاملاً قادر و توانا است.
- 2- همان کسی که مرگ و زندگی را پدید آورده است تا شما را بیازماید کدامتان کارتان بهتر و نیکوتر خواهد بود. او چیره و توانا، و آمرزگار و بخشاینده است.
- 3- آنکه هفت آسمان را بالای یکدیگر و هماهنگ آفریده است. اصلاً در آفرینش و آفریده های خداوند مهربان خلل و تضاد و عدم تناسبی نمی بینی (و بلکه هستی با تمام عظمت که دارد، از انسجام و استحکام شگفت برخوردار است، و نظم و نظام عجیب و قوانین و روابط دقیق بر ذره ذره ی کائنات حکمفرماست). پس دیگر باره بنگر (و با دقت جهان را واری کن) آیا هیچگونه خلل و رخنه ای می بینی؟
- 4- باز هم (دیده خود را بگشای و به عالم هستی بنگر و) بارها و بارها بنگر و ورنه در آن کن. دیده سرانجام فروهشته و حیران، و درمانده و ناتوان، به سویت باز می گردد.

﴿وَإِنْ يَكَادُ الَّذِينَ كَفَرُوا لَيُزْلِقُونَكَ بِأَبْصَرِهِمْ لَمَّا سَمِعُوا الذِّكْرَ وَيَقُولُونَ إِنَّهُ لَمَجْنُونٌ﴾

﴿٥١﴾ وَمَا هُوَ إِلَّا ذِكْرٌ لِلْعَالَمِينَ ﴿٥٢﴾ [القلم: ٥١ - ٥٢].

- 51- نزدیک است کافران هنگامی که آیات قرآن را می شنوند، تو را با چشمان (خیره و زل زده ی) خود به سر در آورند و هلاک سازند، و می گویند: او قطعاً دیوانه است.
- 52- در صورتی که قرآن جز اندرز و پند جهانیان و مایه ی بیداری و هوشیاری ایشان نیست.



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿فَلَا أَقْسِمُ بِمَا تُبْصِرُونَ ﴿٣٨﴾ وَمَا لَا تُبْصِرُونَ ﴿٣٩﴾ إِنَّهُ لَقَوْلُ رَسُولٍ كَرِيمٍ ﴿٤٠﴾﴾  
[الحاقة: ٣٨ - ٤٠].

- 38- سوگند می خورم به آنچه می بینید!  
39- و سوگند می خورم به آنچه نمی بینید!  
40- این (قرآن از سوی خدا آمده است و) گفتاری است (که) از (زبان) پیغمبر بزرگواری (به نام محمد پخس و تبلیغ می شود).

- ﴿إِذَا بَرَقَ الْبَصَرُ ﴿٧﴾ وَخَسَفَ الْقَمَرُ ﴿٨﴾ وَجُمِعَ الشَّمْسُ وَالْقَمَرُ ﴿٩﴾ يَقُولُ الْإِنْسَنُ يَوْمَئِذٍ أَيْنَ الْمَفْرُجُ ﴿١٠﴾ كَلَّا لَا وَزَرَ ﴿١١﴾ إِلَىٰ رَبِّكَ يَوْمَئِذٍ الْمُسْتَقَرُّ ﴿١٢﴾﴾ [القيامة: ٧ - ١٢].  
1- (پاسخ ایشان این است): هنگامی که چشمها (از شدت هول و هراس) سراسیمه و آشفته می شود.  
2- و ماه بی نور و روشنایی می گردد.  
3- و خورشید و ماه گردآوری می گردد.  
4- انسان در آن روز خواهد گفت: راه گریز کجاست؟ (گریز میسر نیست).  
5- خیر! (اصلاً گریزگاهی در میان نیست، و گریز ممکن نیست و) هیچگونه پناهگاهی وجود ندارد.  
6- در آن روز، قرارگاه (بهشت و دوزخ) در دست پروردگار تو است.

﴿وَاتَّبِعُوا مَا تَنَلُّوْا الشَّيْطَانُ عَلَىٰ مُلْكٍ سُلَيْمَنَ ۖ وَمَا كَفَرَ سُلَيْمَنُ وَلَكِنَّ الشَّيْطَانَ كَفَرُوا يَعْلَمُونَ النَّاسَ السِّحْرَ وَمَا أُنْزِلَ عَلَىٰ

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

الْمَلَكَيْنِ بَابِلَ هَارُوتَ وَمَارُوتَ وَمَا يُعْلِمَانِ مِنْ أَحَدٍ حَتَّى يَقُولَا إِنَّمَا  
 نَحْنُ فِتْنَةٌ فَلَا تَكْفُرْ فَيَتَعَلَّمُونَ مِنْهُمَا مَا يُفَرِّقُونَ بِهِ بَيْنَ الْمَرْءِ  
 وَزَوْجِهِ وَمَا هُمْ بِضَارِّينَ بِهِ مِنْ أَحَدٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَيَتَعَلَّمُونَ مَا  
 يَضُرُّهُمْ وَلَا يَنْفَعُهُمْ وَلَقَدْ عَلِمُوا لَمَنِ اشْتَرَاهُ مَا لَهُ فِي الْآخِرَةِ  
 مِنْ خَلْقٍ وَلَيْسَ مَا شَرَوْا بِهِ أَنْفُسَهُمْ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ  
 ﴿١٠٢﴾ وَلَوْ أَنَّهُمْ ءَامَنُوا وَاتَّقَوْا لَمَثُوبَةٌ مِّنْ عِنْدِ اللَّهِ خَيْرٌ لَّوْ كَانُوا  
 يَعْلَمُونَ ﴿١٠٣﴾ [البقرة: ١٠٢ - ١٠٣].

102- و (گروهی از احبار یهود) به آنچه شیاطین صفتان و گناه  
 پیشگانشان درباره سلطنت سلیمان (به هم می بافتند و بر مردم) می خواندند،  
 باور داشتند و از آن پیروی نمودند. (چه گمان می بردند که سلیمان پیغمبر  
 نبوده و بلکه جادوگر بوده است و با نیروی سحر، پریها و پرندگان و بادها را به  
 زیر فرمان خویش در آورده است و لذا شاه جادوگر کافری بیش نبوده است). و  
 حال آنکه سلیمان هرگز (دست به سحر نیالوده و) کفر نورزیده است و بلکه  
 (این) شیاطین صفتان گناه پیشه، کفر ورزیده اند. (زیرا چنین سخنانی را به هم  
 بافته و به پیغمبر خدا سلیمان افتراء بسته و به جای دستورات آسمانی به مردم)  
 جادو و (خرافات و از آثار بجامانده) آنچه در بابل به دو فرشته هاروت و ماروت  
 نازل گردیده بود می آموزند. (دو فرشته ای که طریق سحر کردن را برای  
 آشنایی به طرز ابطال آن به مردم یاد می دادند) و به هیچ کس چیزی نمی  
 آموختند، مگر اینکه پیشاپیش بدو می گفتند: ما وسیله آزمایش هستیم کافر  
 نشو (و آنچه به تو می آموزیم، به آشوب و کفر منتهی می گردد. آن را بشناس  
 و خوشتن را از آن بدور دار. لیکن مردم نصیحت نپذیرفتند و از آموخته

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

هایشان سوء استفاده کردند). از ایشان چیزهایی آموختند (و در راهی از آن استفاده کردند) که با آن میان مرد و همسرش جدایی می افکندند. (آری این شیطان صفتان گناه پیشه، کفر ورزیدند، چون این یاوه گوئی ها و افسانه سرائی های گذشتگان را به هم می بافتند و آن را وسیله آموزش جادو به یهودیان کردند) و حال آنکه با چنین جادویی (خویش) نمی توانند به کسی زبان برسانند مگر اینکه با اجازه و خواست خدا باشد. و آنان قسمت هایی را فرا می گرفتند که برایشان (از لحاظ دنیا و آخرت) زبان داشت و بدیشان سودی نمی رساند. و مسلماً می دانستند هر کسی خریدار اینگونه متاع باشد، بهره ای در آخرت نخواهد داشت. و چه زشت و ناپسند است آنچه خود را بدان فروخته (و آن را پیشه خویشتن ساخته اند) اگر می دانستند (و علم و دانشی می داشتند).

103- و اگر آنان ایمان می آوردند و پرهیزگاری می کردند (پروردگار پاداش نیکی به آنان می داد و چنین) پاداشی که نزد خدا (محفوظ) است. بهتر از (افسانه ها و بدنهادیها) است، اگر (علم و دانشی می داشتند و) می دانستند.

﴿وَقَالَ مُوسَىٰ يُفْرِعُونَ إِنِّي رَسُولٌ مِّن رَّبِّ الْعَالَمِينَ﴾ ﴿١٠٤﴾ حَقِيقٌ عَلَىٰ أَن لَا أَقُولُ عَلَى اللَّهِ إِلَّا الْحَقَّ قَدْ جِئْتُكُمْ بِبَيِّنَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ فَأَرْسِلْ مَعِيَ بَنِي إِسْرَءِيلَ ﴿١٠٥﴾ قَالَ إِن كُنتَ جِئْتَ بِثَابِتٍ فَاتِّبِعْهَا إِن كُنتَ مِنَ الصَّادِقِينَ ﴿١٠٦﴾ فَأَلْقَىٰ عَصَاهُ فَإِذَا هِيَ ثُعْبَانٌ مُّبِينٌ ﴿١٠٧﴾ وَنَزَعَ يَدَهُ فَإِذَا هِيَ بَيْضَاءُ لِلنَّظَرِ ﴿١٠٨﴾ قَالَ الْمَلَأُ مِنْ قَوْمِ فِرْعَوْنَ إِنَّ هَذَا لَسَاحِرٌ عَلِيمٌ ﴿١٠٩﴾ يُرِيدُ أَن يُخْرِجَكُم مِّنْ أَرْضِكُمْ فَمَاذَا تَأْمُرُونَ ﴿١١٠﴾ قَالُوا أَرْجِهْ وَأَخَاهُ

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

وَأَرْسِلْ فِي الْمَدَائِنِ حَاشِرِينَ ﴿١١١﴾ يَأْتُوكَ بِكُلِّ سَحَرٍ عَلِيمٍ ﴿١١٢﴾ وَجَاءَ  
السَّحَرَةُ فِرْعَوْنَ قَالُوا إِنَّ لَنَا لَأَجْرًا إِن كُنَّا نَحْنُ الْغَالِبِينَ ﴿١١٣﴾ قَالَ  
نَعَمْ وَإِنَّكُمْ لَمِنَ الْمُقَرَّبِينَ ﴿١١٤﴾ قَالُوا يَمُوسَى إِمَّا أَنْ تُلْقَى وَإِمَّا أَنْ  
تَكُونَ نَحْنُ الْمُلْقِينَ ﴿١١٥﴾ قَالَ أَلْقُوا فَلَمَّا أَلْقَوْا سَحَرُوا أَعْيُنَ النَّاسِ  
وَأَسْرَبَهُمْ وَجَاءُوا بِسَحَرٍ عَظِيمٍ ﴿١١٦﴾ وَأَوْحَيْنَا إِلَى مُوسَى أَنْ أَلْقِ  
عَصَاكَ فَإِذَا هِيَ تَلْقَفُ مَا يَأْفِكُونَ ﴿١١٧﴾ فَوَقَعَ الْحَقُّ وَبَطَلَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ  
﴿١١٨﴾ فَغُلِبُوا هُنَاكَ وَانْقَلَبُوا صَغِيرِينَ ﴿١١٩﴾ وَأَلْقَى السَّحَرَةُ سِحْرَ دِينَ ﴿١٢٠﴾ قَالُوا  
ءَامَنَّا بِرَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿١٢١﴾ رَبِّ مُوسَى وَهَارُونَ ﴿١٢٢﴾ ﴿الأعراف: ١٠٤ - ١٢٢﴾.

104- موسی گفت: ای فرعون! من فرستاده ای از سوی پروردگار  
جهانیان هستم (آمده ام تا دعوت او را به تو و درباریان و دیگر مردمان برسانم  
و همگان را بسوی شریعت او فراخوانم).

105- سزاوار است که از زبان خدا جز حق نگویم. من از سوی  
پروردگارتان معجزه بزرگی برای شما دادم (که به روشنی بر حقانیت رسالت  
من دلالت می نماید) پس بنی اسرائیل را (از زنجیر اسارت و بردگی خود آزاد  
ساز و آنان را به من واگذار و) همراه من بفرست (تا از سرزمین تو بکوچند و به  
سرزمین دیگری روند و در آنجا به پرستش خدای یگانه مشغول شوند).

106- فرعون گفت: اگر معجزه بزرگ و دلیل سترگی با خودداری، آن را  
بنمای، اگر از زمره راستگویانی (و خویشتن را پیغمبر خدا می دانی).

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

107- پس موسی فوراً عصای خود را بینداخت، بناگاه بصورت اژدهای آشکاری در آمد (که از حیات کامل برخوردار بود و بدین سو و آن سو می خزید و می جهید).

108- و دست خود را (از گریبان) بیرون آورد، بناگاه بینندگان دیدند که (همچون خورشید درخشان و) سفید است.

109- (هنگامی که موسی نشانه بزرگ خدا را بنمود) اشراف قوم فرعون (از راه تملق و چاپلوسی با فرعون هماوا شدند و) گفتند: واقعاً این جادوگر ماهری است! (و کاری که می کند معجزه خدایی نیست).

110- او می خواهد شما را از سرزمینتان (که مصر است) بیرون کند. چه می اندیشید و چه نظر می دهید؟ (آیا باید در حق او چه کرد؟)

111- (سپس به فرعون) گفتند: (عجله مکن و جریان کار) او و برادرش (هارون) را به تاخیر بینداز و (کسانی از لشکریان خود را) به شهرها بفرست تا (جادوگران مجرب را) جمع کنند (و بدینجا گسیل دارند).

112- تا همه جادوگران ماهر را (به خدمت تو) بیاورند (و جادوی موسی را باطل و کار او را یکسره سازند و دیگر کسی گول او را نخورد و بدنبال او نرود).

113- جادوگران نزد فرعون آمدند و گفتند: آیا اگر ما پیروز گردیم اجر و پاداش مهمی خواهیم داشت؟

114- گفت: آری! و (علاوه از آن) شما از مقربان (درگاه ما) خواهید بود.

115- (سپس جادوگران مغرورانه رو به موسی کردند و) گفتند: ای موسی! یا تو (عصای خود را) بینداز یا ما (ریسمانهای خویش را) می اندازیم.

116- موسی گفت: شما (آنچه دارید) بیندازید، هنگامی که (وسائل جادوگری خود را) بینداختند، مردم را چشم بندی کردند و ایشان را به هراس افکندند و جادوی بزرگی از خود نشان دادند.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

- 117- به موسی وحی کردیم که عصای خود را بینداز. ناگهان (به صورت اژدهایی درآمد و) به سرعت آنچه را به هم می بافتند (و تزویرهایی را که می نمودند همه را) بلعید.
- 118- پس حق (یعنی صدق موسی) ثابت و ظاهر گردید و آنچه آنان می کردند باطل شد (و پوچ از آب درآمد).
- 119- در آنجا که گرد آمده بودند، فرعون و فرعونیان شکست خوردند و از آنجا به شهر خوار و رسوا برگشتند.
- 120- و جادوگران به سجده افتادند و کرنش کردند.
- 121- گفتند: به پروردگار جهانیان ایمان آوردیم.
- 122- پروردگار موسی و هارون. (یعنی به خدایی ایمان داریم که موسی و هارون به او ایمان دارند).

﴿قَالَ مُوسَى أَتَقُولُونَ لِلْحَقِّ لَمَّا جَاءَكُمْ أَسِحْرٌ هَذَا وَلَا يُفْلِحُ السَّاحِرُونَ﴾ [یونس: ۷۷].

- 77- موسی گفت: آیا به حق که به سوی شما آمده است، سحر می گوئید؟ آیا این (معجزات) جادو است؟ (اگر جادو است من شما را به مبارزه می طلبم و از شما می خواهم که جادوگران را گرد آورید تا ثابت کنید که این جادو است). به هر حال جادوگران پیروز نمی شوند.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿٧٩﴾ فَلَمَّا جَاءَ السَّحَرَةُ قَالَ لَهُم مُّوسَىٰ أَلْقُوا مَا أَنْتُمْ مُّلقُونَ ﴿٨٠﴾ فَلَمَّا أَلْقَوْا قَالَ مُّوسَىٰ مَا جِئْتُمْ بِهِ السِّحْرُ إِنَّ اللَّهَ سَيُبْطِلُهُ إِنَّ اللَّهَ لَا يُصْلِحُ عَمَلَ الْمُفْسِدِينَ ﴿٨١﴾ وَيُحِقُّ اللَّهُ الْحَقَّ بِكَلِمَاتِهِ وَلَوْ كَرِهَ الْمُجْرِمُونَ ﴿٨٢﴾

[یونس: ۷۹ - ۸۲].

79- فرعون گفت همه جادوگران ماهر و زبردست را به پیش من بیاورید (تا کار این دو جادوگر را بسازید).

80- هنگامی که جادوگران گرد آمدند، موسی بدیشان گفت: (هرچه از فنون سحر می دانید به کار بندید و) آنچه می توانید بیندازید و بیفکنید (تا ببینیم).

81- هنگامی که (ریسمانها و عصاهای خود را) انداختند، موسی گفت: آنچه ارائه دادید واقعاً جادو است. قطعاً خداوند آن را پوچ و نابود خواهد کرد (و جای شگفت نیست، چرا که) خداوند کار تبهکاران را (بقاء و دوام نمی بخشد و) شایسته و سودمند نمی گرداند.

82- خداوند با سخنان خود که بر انبیاء نازل می کند حق را پایدار و ماندگار می گرداند، هرچند که گناهکاران و بزهکاران نپسندند.

﴿قَالُوا يَمْوَسَىٰ اِمْاَ اَنْ تُلْقَى وَاِمْاَ اَنْ تَكُونَ اَوَّلَ مَنْ اَلْقَى﴾ ﴿٦٥﴾ قَالَ بَلْ اَلْقُوا فَاِذَا جَاءَهُمْ وَعَصِيَّتُهُمْ يُخَيَّلُ اِلَيْهِ مِنْ سِحْرِهِمْ اَنَّهَُا سَعَى ﴿٦٦﴾ فَأَوْجَسَ فِي نَفْسِهِ خِيفَةً مُّوسَى ﴿٦٧﴾ قُلْنَا لَا تَخَفْ اِنَّكَ اَنْتَ الْاَعْلَى ﴿٦٨﴾ وَالْقَ مَا فِي يَمِينِكَ تَلْقَفَ مَا صَنَعُوا اِنَّمَا صَنَعُوا كَيْدٌ سِحْرٍ وَلَا يُفْلِحُ السَّاحِرُ حَيْثُ اَتَى ﴿٦٩﴾ [طه: ۶۵ - ۶۹].

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

65- (جادوگران باد به غیب انداخته) گفتند: ای موسی! آیا تو اول (هنرنمایی خود را می کنی و عصای خود را) می اندازی. یا ما اول (دست به کار شویم و اسباب و ادوات جادوی خویش را) بیندازیم (و کار تو را یکسره سازیم؟).

66- (موسی) گفت: شما اول (شروع کنید و آنچه دارید جلو) بیندازید. (آنان طنابها و عصاهای خود را انداختند. موسی) چنان به نظرش رسید که بر اثر جادوی ایشان، بناگاه طنابها و عصاهای آنان (مار شده اند و می خزند و) تند راه می روند.

67- در این هنگام موسی در درون خود، احساس اندکی هراس کرد.

68- گفتیم: مترس! حتماً تو برتری (و بر آنان چیره می شوی و کارهای باطلشان را شکست خواهی داد).

69- و چیزی را که در دست راست داری بیفکن تا همه ساخته های (مزورانه و شعبدهبازی های مکارانه ی) ایشان را بسرعت ببلعد. چرا که کارهایی را که کرده اند، نیرنگ جادوگر است. و جادوگر هر کجا برود پیروز نمی شود.

﴿ قَالَ لَهُم مُوسَى أَلْقُوا مَا أَنْتُمْ مُلْقُونَ ﴾ ٤٣ ﴿ فَأَلْقَوْا حِبَالَهُمْ وَعَصِيَّهَهُمْ وَقَالُوا  
بِعِزَّةِ فِرْعَوْنَ إِنَّا لَنَحْنُ الْغَالِبُونَ ﴾ ٤٤ ﴿ فَأَلْفَى مُوسَى عَصَاهُ فَإِذَا هِيَ تَلْقَفُ مَا  
يَأْفِكُونَ ﴾ ٤٥ ﴿ فَأَلْفَى السَّحَرَةُ سُدُجَيْنِ ﴾ ٤٦ ﴿ قَالُوا ءَامَنَّا بِرَبِّ الْعَالَمِينَ ﴾ ٤٧ ﴿ رَبِّ مُوسَى  
وَهَارُونَ ﴾ ٤٨ ﴿ [الشعراء: ٤٣ - ٤٨].



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

43- (در روز موعود و در میدان مبارزه، موسی) به جادوگران گفت: آنچه را می خواهید بیفکنید، بیفکنید! (و هر چه در قدرت دارید بنمائید و به میدان آورید).

44- پس جادوگران (با غرور و نخوت) طنابها و عصاهای خود را افکندند و گفتند: به عزت فرعون سوگند که ما قطعاً چیره و پیروزیم!

45- موسی (مهلت نداد و) عصای خود را افکند، ناگهان (اژدهای بزرگی گردید و با سرعت) شروع به بلعیدن ابزارهای دروغین ایشان کرد (و آنها را یکی بعد از دیگری در کام خود فرو برد).

46- جادوگران سجده کنان بر زمین فرو افتادند.

47- گفتند: به پروردگار عالمیان ایمان داریم.

48- به پروردگار موسی و هارون.

﴿اَقْتَرَبَتِ السَّاعَةُ وَانْشَقَّ الْقَمَرُ﴾ ۱ ﴿وَإِنْ يَرَوْا آيَةً يُعَرِّضُوا وَيَقُولُوا سِحْرٌ مُّسْتَمِرٌّ﴾ ۲ ﴿[القمر: ۱ - ۲].

1- قیامت هرچه زودتر فرا می رسد، و در آن ماه به دو نیم می گردد.

2- و اگر مشرکان معجزه بزرگی را ببینند از آن رویگردان می گردند و بدان ایمان نمی آورند و می گویند: جادوی گذرا و ناپایداری است.

﴿فَسَتَذْكُرُونَ مَا أَقُولَ لَكُمْ وَأَفَوضُ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ﴾ ۴۴ ﴿فَوَقَّهَ اللَّهُ سَيِّئَاتِ مَا مَكُرُوا وَحَاقَ بِفِرْعَوْنَ

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

سُوءُ الْعَذَابِ ﴿٤٥﴾ النَّارُ يُعْرَضُونَ عَلَيْهَا غُدُوًّا وَعَشِيًّا وَيَوْمَ تَقُومُ السَّاعَةُ أَدْخِلُوا آلَ فِرْعَوْنَ أَشَدَّ الْعَذَابِ ﴿٤٦﴾ [غافر: ٤٤ - ٤٦].

44- بزودی آنچه من به شما می گویم بخاطر خواهید آورد (و به صدق گفتار من پی خواهید برد). من کار و بار خود را به خدا وامی گذارم و حواله می دارم. خداوند بندگان را می بیند (و پندار و گفتار و کردارشان را می پاید).

45- خداوند (چنین بنده ی مومنی را تنها نگذاشت و) او را سوء توطئه ها و نیرنگهای ایشان محفوظ و مصون داشت، ولی عذاب بدی خاندان فرعون را در برگرفت.

46- و آن آتش دوزخ است که بامدادان و شامگاهان آنان بدان عرضه می شوند. (این عذاب برزخ ایشان است) و اما روزی که قیامت برپا می شود (خدا به فرشتگان دستور می دهد) خاندان فرعون را به شدیدترین عذاب دچار سازید.

﴿قُلْ مَنْ كَانَ عَدُوًّا لِجِبْرِيلَ فَإِنَّهُ نَزَّلَهُ عَلَى قَلْبِكَ بِإِذْنِ اللَّهِ مُصَدِّقًا لِمَا بَيْنَ يَدَيْهِ وَهُدًى وَبُشْرَى لِلْمُؤْمِنِينَ﴾ ﴿١٧﴾ مَنْ كَانَ عَدُوًّا لِلَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَرُسُلِهِ وَجِبْرِيلَ وَمِيكَالَ فَإِنَّ اللَّهَ عَدُوٌّ لِلْكَافِرِينَ ﴿١٨﴾ [البقرة: ٩٧ - ٩٨].

97- (بعضی از آنان می گویند که: چون جبرئیل، دشمن ایشان، قرآن را برای محمد می آورد، آنان با او دشمنی می ورزند و کتابش را قبول ندارند. ای پیغمبر! بدیشان) بگو: کسی که دشمن جبرئیل باشد (در حقیقت دشمن خدا

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

است) زیرا که او به فرمان خدا قرآن را بر قلب تو نازل کرده است (نه اینکه خودسرانه دست به چنین امری زده باشد). قرآنی که کتاب های آسمانی پیشین را تصدیق می کند، و هدایت و بشارت برای مومنان است.

98- کسی که دشمن خدا و فرشتگان و فرستادگان او و جبرئیل و میکائیل باشد (خداوند دشمن او است). چه خداوند دشمن کافران است.

﴿قُلِ اللَّهُمَّ مَلِكُ الْمَلِكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَنْ تَشَاءُ وَتَنْزِعُ الْمُلْكَ مِمَّنْ تَشَاءُ وَتُعِزُّ مَنْ تَشَاءُ وَتُذِلُّ مَنْ تَشَاءُ بِيَدِكَ الْخَيْرُ إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿٢٦﴾ تُولِجُ اللَّيْلَ فِي النَّهَارِ وَتُولِجُ النَّهَارَ فِي اللَّيْلِ وَتُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَمِيتِ وَتُخْرِجُ الْمَمِيتَ مِنَ الْحَيِّ وَتَرْزُقُ مَنْ تَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴿٢٧﴾ لَا يَتَّخِذُ الْمُؤْمِنُونَ الْكَافِرِينَ أَوْلِيَاءَ مِنْ دُونِ الْمُؤْمِنِينَ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَلَيْسَ مِنَ اللَّهِ فِي شَيْءٍ إِلَّا أَنْ تَتَّقُوا مِنْهُمْ تُقَنَّةً وَيُحَذِّرُكُمُ اللَّهُ نَفْسَهُ وَإِلَى اللَّهِ الْمَصِيرُ ﴿٢٨﴾ قُلْ إِنْ تُحَفُّوا مَا فِي صُدُورِكُمْ أَوْ تُبْذَرُوا يَعْلَمُهُ اللَّهُ وَيَعْلَمُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَاللَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿٢٩﴾ يَوْمَ تَجِدُ كُلُّ نَفْسٍ مَا عَمِلَتْ مِنْ خَيْرٍ مُحْضَرًا وَمَا عَمِلَتْ مِنْ سُوءٍ تَوَدُّ لَوْ أَنَّ بَيْنَهَا وَبَيْنَهُ أَمَدًا بَعِيدًا وَيُحَذِّرُكُمُ اللَّهُ نَفْسَهُ وَاللَّهُ رَءُوفٌ بِالْعِبَادِ ﴿٣٠﴾ قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿٣١﴾ قُلْ أَطِيعُوا اللَّهَ وَالرَّسُولَ فَإِنْ تَوَلَّوْا فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْكَافِرِينَ ﴿٣٢﴾﴾. [آل عمران: ٢٦ - ٣٢].

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

**26-** بگو: پروردگارا! ای همه چیز از آن تو! تو هر که را بخواهی حکومت و دارائی می بخشی و از هر که بخواهی حکومت و دارائی را بازپس می گیری، و هر کس را بخواهی عزت و قدرت می دهی و هر کس را بخواهی خوار می داری، خوبی در دست تو است و بیگمان تو بر هر چیز توانایی.

**27-** (بخشی از) شب را جزو روز می گردانی (و بدین سبب شبها کوتاه و روزها دراز می گردند) و (بخشی از) روز را جزو شب می گردانی (و لذا روزها کوتاه و شبها دراز می شوند) و زنده را از مرده پدید می آوری و مرده را از زنده، و به هر کس که بخواهی بدون حساب روزی می بخشی.

**28-** مومنان نباید مومنان را رها کنند و کافران را به جای ایشان به دوستی گیرند، و هر که چنین کند (رابطه ی او با خدا گسسته است و بهره ای) وی را در چیزی از (رحمت) خدا نیست - مگر آنکه (ناچار شوید و) خویشتن را از (اذیت و آزار) ایشان مصون دارید و (به خاطر حفظ جان خود تقيه کنید) - و خداوند شما را از (نافرمانی) خود برحذر می دارد و بازگشت (همگان) بسوی او است.

**29-** بگو: اگر آنچه را که در سینه هایتان دارید پنهان سازید یا آشکار کنید، خداوند آن را می داند و خداوند آگاه از هر چیزی است که در آسمان ها و زمین است، و خداوند بر هر چیزی تواناست.

**30-** (کسانی که از فرمان پروردگارشان سرپیچی می کنند، بترسند از) روزی که هر کسی آنچه را از نیکی انجام داده است حاضر و آماده می بیند (و مایه سرور او می شود) و دوست می دارد کاش میان او و آنچه از بدی انجام داده است فاصله زیادی می بود (تا دیدار زشت آن را نبیند و به فرجام نامبارک آن، دچار عقاب و عذاب نشود)، و خداوند شما را از (نافرمانی) خودش برحذر می دارد، و خداوند نسبت به بندگان مهربان است (و با نافرمانی از او، رحمت را به زحمت و نعمت را به نعمت تبدیل نکنید).

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

- 31- بگو: اگر خدا را دوست می دارید، از من پیروی کنید تا خدا شما را دوست بدارد و گناهانتان را ببخشد، و خداوند آمرزنده مهربان است.
- 32- بگو: از خدا و از پیغمبر اطاعت و فرمانبرداری کنید، و اگر سرپیچی کنند (ایشان به خدا و پیغمبر ایمان ندارند و کافرند و) خداوند کافران را دوست نمی دارد.

﴿يَمَعَشَرِ الْجَنِّ وَالْإِنْسِ أَلَمْ يَأْتِكُمْ رُسُلٌ مِّنكُمْ يَقُصُّونَ عَلَيْكُمْ  
ءَايَاتِي وَيُنذِرُونَكُمْ لِقَاءَ يَوْمِكُمْ هَذَا قَالُوا شَهِدْنَا عَلَى أَنْفُسِنَا وَغَرَّتْهُمُ الْحَيَوةُ  
الدُّنْيَا وَشَهِدُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ أَنَّهُمْ كَاثِرُونَ كَافِرِينَ﴾ [الأنعام: ١٣٠].

- 130- (در آن روز خداوند بدیشان می گوید: ای جنیان و ای انسانها! آیا پیغمبرانی از خودتان به سوی شما نیامدند و آیات (کتابهای آسمانی) مرا برایتان بازگو نکردند و شما را از رسیدن بدین روز (و روبرو شدن در آن با خدا) بیم ندادند؟ (پس چگونه این روز را فراموش کردید و در تکذیب آن کوشیدید؟ در پاسخ) می گویند: ما علیه خود گواهی می دهیم (و اقرار می کنیم که پیغمبران آمدند و آئین خدا را تبلیغ کردند و ما را از قیامت ترساندند، ولی ما ایشان را تکذیب کردیم و گفتیم: خداوند چیزی را از سوی خود نفرستاده است و جز زندگی این جهان، زندگی دیگری وجود ندارد. آری) زندگی جهان، آنان را گول زد و (به خود مشغول داشت و امروز جز اعتراف چاره ای ندارند و) علیه خود گواهی می دهند (و می گویند) که ایشان کافر بوده اند (و مستحق عذاب جاویدان و خوفناک یزدانند).

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿ قَدْ أَفْتَرْنَا عَلَى اللَّهِ كَذِبًا إِنْ عُدْنَا فِي مِلَّتِكُمْ بَعْدَ إِذْ بَخَّعْنَا اللَّهُ مِنْهَا وَمَا يَكُونُ لَنَا أَنْ نَعُودَ فِيهَا إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ رَبُّنَا وَسِعَ رَبُّنَا كُلَّ شَيْءٍ عِلْمًا عَلَى اللَّهِ تَوَكَّلْنَا رَبُّنَا أَفْتَحْ بَيْنَنَا وَبَيْنَ قَوْمِنَا بِالْحَقِّ وَأَنْتَ خَيْرُ الْفَاتِحِينَ ﴾ [الأعراف: ٨٩].

89- اگر ما به آئین شما درآییم، بعد از آنکه خدا ما را از آن نجات بخشیده است، مسلماً به خدا دروغ بسته ایم (و به گزاف خوشتن را پیروان آئین آسمانی نامیده ایم). ما را نسزد که به آن درآئیم، مگر اینکه خدا که پروردگار ما است بخواهد (که هرگز چنین چیزی را هم نخواهد خواست). علم پروردگار ما همه چیز را در برگرفته است (و او با مرحمت و محبتی که نسبت به مومنان دارد، ایمان ما را محفوظ می فرماید. لذا) ما تنها بر خدا توکل داشته (و هم بدو پشت می بندیم). پروردگارا! میان ما و قوم ما به حق داوری کن (حق که سنت تو در داوری میان محقین مصلحین و مبطلین مفسدین، بر آن جاری است) و تو بهترین داورانی (چرا که بر همه چیز آگاه و بر هر چیز توانائی).

﴿ وَاتَّقُوا فِتْنَةً لَا تُصِيبَنَّ الَّذِينَ ظَلَمُوا مِنْكُمْ خَاصَّةً وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ ﴾ [الأنفال: ٢٥].

25- خوشتن را از بلا و مصیبتی به دور دارید که تنها دامنگیر کسانی نمی گردد که ستم می کنند (بلکه اگر جلو ستمکاران گرفته نشود، خشک و تر به گناه آنان می سوزد) و بدانید که خداوند دارای کیفر سخت و مجازات شدید است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿أَمَرَ اللَّهُ فَلَا تَسْتَعْجِلُوهُ سُبْحَنَهُ وَتَعَالَى عَمَّا يُشْرِكُونَ﴾ (۱) يُنَزِّلُ  
الْمَلَائِكَةَ بِالرُّوحِ مِنْ أَمْرِهِ عَلَى مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ أَنْ أَنْذِرُوا أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا  
أَنَا فَاتَّقُونِ ﴿۲﴾ خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ بِالْحَقِّ تَعَالَى عَمَّا يُشْرِكُونَ  
﴿۳﴾. [النحل: ۱ - ۳].

1- (ای مشرکان! آنچه خدا به شما در روز قیامت وعده داده است، چون  
حتمی و قریب الوقوع است، انگار هم اینک برای وقوع آن) فرمان خدا در  
رسیده است، پس (مسخره کنان نگوئید که اگر راست می گوئید که قیامتی  
هست از خدا بخواهید هرچه زودتر عذاب آن را بنمایاند! استهزاء کنان) آن را به  
شتاب مخواهید. (خداوند جهان) منزّه (از او صافی است که مشرکان درباره او  
بر زبان می رانند، و دو) و برتر از چیزهایی است که (آنان) انباز (خداوند تبارک  
و تعالی) می سازند.

2- خداوند به دستور خود، فرشتگان را همراه با وحی (آسمانی که حیات  
بخش انسانهاست) بر هر کس از بندگان (به نام انبیاء) که خود بخواهد نازل  
می کند (تا به مردم بیاموزند) که جز من (که آفریننده جهان و جهانیانم) خدائی  
نیست؛ پس (با انجام حسنات و دوری از سیئات)، از (غضب و عذاب) من  
بپرهیزید.

3- آسمانها و زمین را به مقتضای حق (و حکمت) آفریده است (نه بیهوده  
و به گزاف. خداوند) بالاتر از چیزهایی است که (آنان در تصرف امور یا  
پرستش) انباز (خدا) می سازند.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿وَإِذَا قَرَأْتَ الْقُرْآنَ جَعَلْنَا بَيْنَكَ وَبَيْنَ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ حِجَابًا مَّسْتُورًا﴾ (۴۵) وَجَعَلْنَا عَلَى قُلُوبِهِمْ أَكِنَّةً أَنْ يَفْقَهُوهُ وَفِي آذَانِهِمْ وَقْرًا وَإِذَا ذَكَرْتَ رَبَّكَ فِي الْقُرْآنِ وَحْدَهُ وَلَوَّا عَلَى أَدْبَارِهِمْ نُفُورًا ﴿۴۶﴾ تَحْنُ أَعْلَمُ بِمَا يَسْتَمِعُونَ بِهِ إِذْ يَسْتَمِعُونَ إِلَيْكَ وَإِذْ هُمْ نَجْوَى إِذْ يَقُولُ الظَّالِمُونَ إِنْ تَتَّبِعُونَ إِلَّا رَجُلًا مَسْحُورًا ﴿۴۷﴾ اُنْظُرْ كَيْفَ ضَرَبُوا لَكَ الْأَمْثَالَ فَضَلُّوا فَلَا يَسْتَطِيعُونَ سَبِيلًا ﴿۴۸﴾ وَقَالُوا أَإِذَا كُنَّا عِظْمًا وَّرَفْنًا أَهَآءَا لِمَبْعُوثُونَ خَلْقًا جَدِيدًا ﴿۴۹﴾ ﴿قُلْ كُونُوا حِجَارَةً أَوْ حَدِيدًا ﴿۵۰﴾ أَوْ خَلْقًا مِمَّا يَكْبُرُ فِي صُدُورِكُمْ فَسَيَقُولُونَ مَنْ يُعِيدُنَا قُلِ الَّذِي فَطَرَكُمْ أَوَّلَ مَرَّةٍ فَسَيُنْغِضُونَ إِلَيْكَ رُءُوسَهُمْ وَيَقُولُونَ مَتَى هُوَ قُلْ عَسَى أَنْ يَكُونَ قَرِيبًا ﴿۵۱﴾ يَوْمَ يَدْعُوكُمْ فَتَسْجُدُوبُك بِحَمْدِهِ وَتَظُنُّونَ إِن لَّبِئْتُمْ إِلَّا قَلِيلًا ﴿۵۲﴾﴾. [الإسراء: ۴۵ - ۵۲].

45- (ای پیغمبر!) هنگامی که قرآن (ناطق به دلائل حق) راوی خوانی میان تو و آنان که قیامت باور ندارند (و پیوسته دشمن حق و از حقیقت گریزانند) حجاب ناپیدایی قرار می دهیم (تا نور قرآن به دل ایشان بر تو نیندازد و به آنان سودی نرساند).

46- و (چون در ستیزه جویی با حق پافشاری می کنند) بر قلبهایشان پرده ای قرار می دهیم تا قرآن را نفهمند و در گوشه‌هایشان سنگینی ایجاد می کنیم (تا ندای هدایت قرآن را چنانکه باید نشوند و از آن سود نبرند و لذا) هنگامی که پروردگارت را در قرآن به یگانگی یاد می کنی (و خدایان پنداری



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

ایشان را همراه او نام نمیبیری) پشت کرده و می گریزند (تا صدای توحید را نشوند).

47- ما (از هر کس دیگری) بهتر می دانیم که آنان به چه منظوری در سخنان تو گوش فرا می دهند، هنگامی که پای سخافت می نشینند، و آن زمان که با هم در گوشی صحبت می کنند. آن زمان که ستمکاران (کفر پیشه؟؟؟) (که جادوگران در عقل و هوش او رخنه کرده و آن را مختل ساخته اند).

48- بنگر چگونه برای تو مثلها می زنند و (گاه کاهن، گاه مجنون، وقتی شاعر، و زمانی ساحرت می گویند) از این رو آنان گمراه گشته و نمی توانند راهی (به سوی حق) پیدا کنند.

49- و (اینان و منکران دیگر رستاخیز) می گویند: آیا هنگامی که ما استخوانی (پوسیده) و تکه هایی خشکیده (و از هم پاشیده) شدیم مگر دیگر باره آفرینش تازه ای خواهیم یافت (و زندگی دوباره پیدا خواهیم کرد؟!)

50- بگو: شما سنگ باشید (که بهیچوجه قابلیت پذیرش حیات را ندارد) و یا آهن باشد (که از سنگ محکمتر است).

51- یا اینکه (جز آن دو) چیزی دیگر باشید که در نظرتان (از این هم) سخت تر است (و از قابلیت پذیرش حیات دورتر، باز خدا می تواند به پیکرتان جان بدمد و زندگی مجد بازگرداند. آنان شگفت زده خواهند گفت: چه کسی ما را باز می گرداند؟ بگو: آن خدایی که نخستین بار شما را آفرید پس از آن، سر را به سویت (به عنوان استمراء) تکان م ی دهند ولی گویند: چه زمانی این (معاد) خواهد بود؟ بگو: شاید که نزدیک باشد.

52- (این بازگشت به حیات مجدد) روزی خواهد بود که خدا شما را از گورهایتان (برای گردهم آئی در محشر) فرا می خواند و شما (فرمان او را) با حمد و سپاسی پاسخ می گوئید و گمان می برید که در (دنیا) جز مدت اندکی ماندگار نبوده اید.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿وَإِنَّ رَبَّكَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَٰكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَشْكُرُونَ ﴿٧٣﴾ وَإِنَّ رَبَّكَ لَيَعْلَمُ مَا تُكِنُّ صُدُورُهُمْ وَمَا يُعْلِنُونَ ﴿٧٤﴾ وَمِمَّنْ غَابَبَةٍ فِي السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ إِلَّا فِي كِتَابٍ مُّبِينٍ ﴿٧٥﴾﴾. [النمل: ٧٣ - ٧٥].

73- پروردگارت نسبت به مردم لطف و کرم دارد (و هرچه زودتر تازیانه عذاب را بر سرشان فرو می آورد، و بلکه کیفرشان را به تاخیر می اندازد) ولی بیشتر آنان سپاسگذاری نمی کنند (و الطاف و مرحام خدا را نادیده می گیرند).

74- پروردگارت محققاً آگاه است از چیزهایی که سینه هایشان در خود نهان می دارند، و از چیزهایی که ایشان آشکار می سازند.

75- هیچ نهفته ای در آسمانها و زمین نیست مگر اینکه (خدا از آن آگاه است و ثبت و ضبط) در کتاب آشکاری است.

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا ﴿٧٠﴾ يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا ﴿٧١﴾﴾. [الأحزاب: ٧٠ - ٧١].

70- ای مومنان از خدا بترسید (و خویشتن را با انجام خوبی ها و دوری از بدیها در عذاب او در امان دارید) و سخن حق و درست بگوئید.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

71- در نتیجه خدا (توفیق خیرتان می دهد و) اعمالتان را ؟؟؟ می کند و گناهانتان را می بخشاید، اصلاً هر که از خدا و پیغمبرش فرمانبرداری کند، قطعاً به پیروزی و کامیابی بزرگی است می یابد.

﴿وَضَرَبَ لَنَا مَثَلًا وَنَسِيَ خَلْقَهُ. قَالَ مَنْ يُحْيِي الْعِظَمَ وَهِيَ رَمِيمٌ ﴿٧٨﴾ قُلْ يُحْيِيهَا الَّذِي أَنْشَأَهَا أَوَّلَ مَرَّةٍ وَهُوَ بِكُلِّ خَلْقٍ عَلِيمٌ ﴿٧٩﴾ الَّذِي جَعَلَ لَكُم مِّنَ الشَّجَرِ الْأَخْضَرِ نَارًا فَإِذَا أَنْتُمْ تُوقَدُونَ ﴿٨٠﴾ أَوَلَيْسَ الَّذِي خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ بِقَدِيرٍ عَلَىٰ أَن يَخْلُقَ مِثْلَهُمْ بَلَىٰ وَهُوَ الْخَلَّاقُ الْعَلِيمُ ﴿٨١﴾ إِنَّمَا أَمْرُهُ إِذَا أَرَادَ شَيْئًا أَن يَقُولَ لَهُ، كُنْ فَيَكُونُ ﴿٨٢﴾ فَسُبْحَنَ الَّذِي يَبْدِئُ مَلَكُوتُ كُلِّ شَيْءٍ وَإِلَيْهِ تُرْجَعُونَ ﴿٨٣﴾﴾. [یس: ۷۸ - ۸۳].

78- برای ما مثال می زند و آفرینش خود را (از خاک) فراموش می کند و می گوید: چه کسی می تواند این استخوانهای را که پوسیده و فرسوده اند زنده گرداند؟!

79- بگو: کسی آنها را زنده می گرداند که آنها را نخستین بار (از نیستی به هستی آورده است و آنها را بدون الگو و مدل) آفریده است، و او پس آگاه از (احوال و اوضاع) چگونگی و ویژگی همه آفریدگاه است.

80- آن کسی که از درخت سبز، برای شما آتش بیافریده است، و شما با آن آتش روشن می کنید. (او که قادر بر رستخیز انرژی ها است، قادر بر برانگیختن مردگان و باز گرداندن به زندگی دوباره ایشان است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

- 81- آیا کسی که آسمانها و زمین را آفریده است، قدرت ندارد (انسانهای خاک شده را دوباره) چگونه خودشان بیافریند؟ آری (می تواند چنین کند) چرا که او آفریدگار بس آگاه و داناست.
- 82- هرگاه خدا چیزی را بخواهد که بشود کار او تنها این است که خطاب بدان بگوید: بشو! آن هم می شود.
- 83- او پاک است خداوندی که مالکیت و حاکمیت همه چیز در دست او است، و شما به سوی او برگرداند می شود (و هب حساب و کتابتان رسیدگی می گردد).

﴿وَلَيْنَ سَأَلْتَهُمْ مَنْ خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ لَيَقُولُنَّ اللَّهُ قُلْ أَفَرَأَيْتُمْ مَا تَدْعُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ إِنْ أَرَادَنِيَ اللَّهُ بِضُرٍّ هَلْ هُنَّ كَاشِفَتُ ضَرِّيَّهِ أَوْ أَرَادَنِي بِرَحْمَةٍ هَلْ هُنَّ مُمْسِكَتُ رَحْمَتِهِ ۚ قُلْ حَسْبِيَ اللَّهُ عَلَيْهِ يَتَوَكَّلُ الْمُتَوَكِّلُونَ ﴿٣٨﴾ قُلْ يَتَقَوَّمُوا عَلَىٰ مَكَانَتِكُمْ إِنِّي عَمِلْتُ فَسُوفَ تَعْلَمُونَ ﴿٣٩﴾ مَنْ يَأْتِيهِ عَذَابٌ يُخْزِيهِ وَيَحِلُّ عَلَيْهِ عَذَابٌ مُّقِيمٌ ﴿٤٠﴾﴾ [الزمر: ٣٨ - ٤٠].

- 38- اگر از مشرکان بپرسی چه کسی آسمانها و زمین را آفریده است؟ خواهند گفت: خدا، بگو: آیا چیزهایی را که بجز خدا بفریاد می خوانید چنین می بینید که اگر خدا بخواهد زبان و گزندی به من برساند، آنها بتوانند آن زبان و گزند خداوندی را برطرف سازند؟ و یا اگر خدا بخواهد لطف و مرحمتی در حق من روا دارد، آنها بتوانند جلو لطف و مرحمتش را بگیرند و آن را باز دارد؟ بگو: خدا مرا بس است. توکل کنندگان تنها بر او تکیه و توکل می کنند و بس.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

39- بگو: ای قوم من! شما بر موضع خود باشید و هرچه در توان دارید انجام دهید، من نیز در راه خود ثابت قدم هستم و به وظیفه خود عمل می‌کنم، اما خواهید دانست.

40- (خواهید دانست که) چه کسی عذاب خوارکننده (دنیا) به سراغ او خواهد آمد و خوار و رسوایش خواهد کرد، و (به دنبال آن) عذاب جاویدان (آخرت) گریبانگشیش می‌گردد.

﴿وَإِذْ صَرَفْنَا إِلَيْكَ نَفَرًا مِّنَ الْجِنِّ يَسْتَمِعُونَ الْقُرْآنَ فَلَمَّا حَضَرُوهُ قَالُوا أَنصِتُوا فَلَمَّا قُضِيَ وَلَّوْا إِلَىٰ قَوْمِهِمْ مُنْذِرِينَ ۖ﴾ (۲۹) قَالُوا يَنْقُومَنَا إِنَّا سَمِعْنَا كِتَابًا أُنزِلَ مِنْ بَعْدِ مُوسَىٰ مُصَدِّقًا لِّمَا بَيْنَ يَدَيْهِ يَهْدِي إِلَى الْحَقِّ وَإِلَىٰ طَرِيقٍ مُّسْتَقِيمٍ ﴿۳۰﴾ يَنْقُومَنَا أَجِيبُوا دَاعِيَ اللَّهِ وَآمِنُوا بِهِ يَغْفِرَ لَكُمْ مِّن ذُنُوبِكُمْ وَيُجِرْكُم مِّنْ عَذَابٍ أَلِيمٍ ﴿۳۱﴾ وَمَنْ لَا يُجِبْ دَاعِيَ اللَّهِ فَلَيْسَ بِمُعْجِزٍ فِي الْأَرْضِ وَلَيْسَ لَهُ مِن دُونِهِ أَوْلِيَاءُ أُولَٰئِكَ فِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ ﴿۳۲﴾ [الأحقاف: ۲۹ - ۳۲].

29- (ای پیغمبر! خاطرنشان ساز) زمانی را که گروهی از جنیان را به سوی تو روانه کردیم تا قرآن را بشنوند هنگامی که حاضر آمدند، به یکدیگر گفتند: خاموش باشید و گوش فرا دهید. هنگامی که تلاوت قرآن، به پایان آمد به عنوان مبلغان و دعوت‌کنندگان (همچنانسان خود، به آئین آسمانی) به سوی قوم خود برگشتند.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

30- اینان گفتند: ای قوم ما! ما به کتابی گوش فرا دادیم که بعد از موسی فرستاده شده است و کتابهای پیش از خود را تصدیق می کند (و هماهنگ با کتابهای آسمانی پیشین است) و به سوی حق رهنمود می کند و به راه راست راه می نماید.

31- ای قوم ما! سخنان فراخواننده الهی را بپذیرید و به او ایمان بیاورید. تا خدا گناهانتان را بيمارزد و شما را در پناه خویش (محفوظ و مصون از عذاب سخت آخرت) دارد.

32- هر کسی هم سخنان فراخواننده الهی را نپذیرد، نمی تواند خدای را از دستیابی به خود در زمین ناتوان کند (و خویشان را از چنگال عذاب الهی پناه دهد و از دست انتقام او بگریزد)، و برای او جز خدا هیچ ولی و یابوری نیست. چنین کسانی در گمراهی آشکاری هستند.

﴿كُلُّ مَنْ عَلَيْهَا فَانٍ ۝ وَيَبْقَىٰ وَجْهَ رَبِّكَ ذُو الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ ۝﴾ ﴿٢٧﴾ فَيَأْتِي ٱلْآلَءَ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ﴿٢٨﴾ يَسْأَلُهُمَنۢ فِي السَّمَوَاتِ ٱللَّهُمَّ ٱلَّذِينَ هُمْ فِي شَأْنِ ﴿٢٩﴾ فَيَأْتِي ٱلْآلَءَ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ﴿٣٠﴾ سَنَفَعُ لَكُمْ أَيُّهُ الثَّقَلَانِ ﴿٣١﴾ فَيَأْتِي ٱلْآلَءَ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ﴿٣٢﴾ يَمْعَشَرِ ٱلْجِنَّ وَٱلْإِنسِ إِنِ ٱسْتَطَعْتُمْ أَن تَنفُذُوا مِنۢ أَقْطَارِ السَّمَوَاتِ وَٱلْأَرْضِ فَٱنفُذُوا لَا تَنفُذُونَ إِلَّا بِسُلْطَانٍ ﴿٣٣﴾ فَيَأْتِي ٱلْآلَءَ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ﴿٣٤﴾ يُرْسَلُ عَلَيْكُمَا شَوَاظٌ مِّن نَّارٍۭ وَنَحَاسٌ فَلَا تَنصِرَانِ ﴿٣٥﴾ فَيَأْتِي ٱلْآلَءَ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ﴿٣٦﴾﴾ [الرحمن: ٢٦ - ٣٦].

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

- 26- همه چیزها و همه کسانی که بر روی زمین هستند، دستخوش فنا می گردند.
- 27- و تنها ذات پروردگار با عظمت و ارجمند تو می ماند و بس.
- 28- پس کدامیک از نعمتهای پروردگارتان را تکذیب می کنید و انکار می نمائید؟!
- 29- همه چیزها و همه کسانی که در آسمانها و زمینند (به زبان حال یا قال، روزی و نیاز خود را) از خدا درخواست می کنند. او پیوسته دست اندر کار کاری است.
- 30- پس کدامیک از نعمتهای پروردگارتان را تکذیب و انکار می کنید؟!
- 31- ای پریها و انسانها! به حساب شما خواهیم پرداخت.
- 32- پس کدامیک از نعمتهای پروردگار خود را انکار و تکذیب می کنید؟!
- 33- ای گروه پریها و انسانها! اگر می توانید از نواحی آسمان و زمین بگذرید، و لیکن نمی توانید بگذرید مگر با قدرت عظیم (مادی و معنوی).
- 34- پس کدامیک از نعمتهای پروردگارتان را تکذیب و انکار می کنید؟!
- 35- آتش بی دود و میس گذاشته به سوی شما روانه می گردد و بر سر شما ریخته می شود، شما همدیگر را نمی توانید یاری بدهید.
- 36- پس کدامین نعمت پروردگارتان را تکذیب و انکار می کنید؟!

﴿لَوْ أَنزَلْنَاهُذَا الْقُرْآنَ عَلَىٰ جَبَلٍ لَّرَأَيْتَهُ خَاشِعًا مُّتَصَدِّعًا مِّنْ خَشْيَةِ اللَّهِ وَتِلْكَ الْأَمْثَلُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ ﴿١١﴾ هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلِيمٌ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ ﴿١٢﴾ هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْمَلِكُ الْقُدُّوسُ السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ الْمُهَيْمِنُ الْعَزِيزُ

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

الْجَبَّارُ الْمَتَكَبِّرُ سُبْحَانَ اللَّهِ عَمَّا يُشْرِكُونَ ﴿٢٣﴾ هُوَ اللَّهُ الْخَلِيقُ  
الْبَارِئُ الْمُصَوِّرُ لَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ يُسَبِّحُ لَهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَهُوَ  
الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ﴿٢٤﴾ [الحشر: ٢١ - ٢٤].

21- اگر ما این قرآن را برای کوهی فرو می فرستادیم، کوه را از ترس خدا، کرنش کنان و شگافته می دیدی! ما این مثالها را برای مردمان بیان می داریم، شاید که ایشان بیندیشند (و با دید بینا و بینش آگاه به آیات قرآنی بنگرند و دل سنگین خود را با برق قرآن منفجر و آن را به تکان و لرزه آورند).

22- خدا کسی است که جز او پروردگار و معبودی نیست، آگاه از جهان نهان و آشکار است (ناپیدا و پیدا در برابر دانشش یکسان است) او دارای مرحمت عامه (در این جهان، در حق همگان) و دارای مرحمت خاصه (در آن جهان نسبت به مومنان) است.

23- خدا کسی است که جز او پروردگار و معبودی نیست. او فرمانروا، منزله، بی عیب و نقص، امان دهنده و ??? بخشنده، محافظ و مراقب، قدرتمند، چیره، بزرگوار و شکوهمند، والامقام و فرازمند است. خداوند دور و فرا از چیزهایی است که انباز او می کنند.

24- او خداوندی است که طراح هستی و آفریدگار آن از نیتی و صورتگر جهان است. دارای نامهای نیک و زیبا است چیزهایی که در آسمانها و زمین هستند، تسبیح و تقدیس او می گویند، و او چیره کار بجا است.



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿سَبِّحْ اسْمَ رَبِّكَ الْأَعْلَى ۝۱ الَّذِي خَلَقَ فَسَوَّى ۝۲ وَالَّذِي قَدَّرَ فَهَدَى ۝۳ وَالَّذِي أَخْرَجَ الْمَرْعَى ۝۴ فَجَعَلَهُ غُثَاءً أَحْوَى ۝۵ سَنُقَرِّئُكَ فَلَا تَنسَى ۝۶ إِلَّا مَا شَاءَ اللَّهُ إِنَّهُ يَعْلَمُ الْجَهْرَ وَمَا يَخْفَى ۝۷ وَنُيَسِّرُكَ لِلْيُسْرَى ۝۸ فَذَكِّرْ إِن نَّفَعَتِ الذِّكْرَى ۝۹ سَيَذَكِّرُ مَنْ يَخْشَى ۝۱۰ وَنَجْنِبُهَا الْأَشْقَى ۝۱۱ الَّذِي يَصْلَى النَّارَ الْكُبْرَى ۝۱۲ ثُمَّ لَا يَمُوتُ فِيهَا وَلَا يَحْيَى ۝۱۳ قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى ۝۱۴ وَذَكَرَ اسْمَ رَبِّهِ فَصَلَّى ۝۱۵ بَلْ تُؤَثِّرُونَ الْحَيَوَةَ الدُّنْيَا ۝۱۶ وَالْآخِرَةَ خَيْرٌ وَأَبْقَى ۝۱۷ إِنَّ هَذَا لَفِي الصُّحُفِ الْأُولَى ۝۱۸ صُحُفِ إِبْرَاهِيمَ وَمُوسَى ۝۱۹﴾ [الأعلى: ۱ - ۱۹].

- 1- تسبیح و تقدیس کن پروردگار والامقام خود را.
- 2- همان خداوندی که (چیزها را) می آفریند و پس (آنها را) هماهنگ می کند و) می آراید.
- 3- خداوندی که اندازه گیری می کند (هر چیزی را) آنگونه که شایسته و بایسته است می آفریند، و آنگاه آن را به کاری) رهنمود می نماید (که باید بکند).
- 4- خداوندی که چراگاه را (برای تغذیه جانداران از زمین می رویاند و) و بیرون می آورد.
- 5- پس آن را خشک و سیاه می گرداند.
- 6- ما قرآن را بر تو خواهیم خواند و به تو خواهیم آموخت، و تو دیگر آن را فراموش نخواهی کرد.
- 7- مگر چیزی را که خدا بخواهد قطعاً او آشکارا و نهان را می داند (چنین خدایی نگاهبان قرآن است و آنچه مورد نیاز بشر بوده و هست از طریق وحی قرآن به تو می رساند، و چیزی را در این زمینه فروگذار نمی کند).

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

- 8- ما تو را برای شریعت ساده و آسان (آئین اسلام) آماده می سازیم (و کارهای خیری را برای تو آسان می نمائیم و در انجام آنها توفیقت می دهیم).
- 9- اگر پند و اندرز سودمند باشد، و اندرز بده.
- 10- کسی که (احسان مسئولیت می کند و از خدا) می ترسد. پند و اندرز خواهد گرفت.
- 11- بدبخت ترین فرد (پند و اندرز را کنار خواهد گذاشت و) و از آن دوری خواهد گزید.
- 12- آن کسی که داخل عظیم ترین (و هولناک ترین) آتش خواهد شد و بدان خواهد سوخت.
- 13- سپس در آن آتش (برای همیشه می ماند و) می میرد (و آسوده می گردد) و نه زنده (بشمار می آید و حالتی که در آن است زندگی نامیده) می شود.
- 14- قطعاً رستگار می گردد کسی که خویشان را (از کثافت کفر و معاصی) پاکیزه دارد.
- 15- و نام پروردگار خود را ببرد و نماز بگذارد و فروتنی کند.
- 16- بلکه (بنا به سرشت انسانی) زندگی دنیا را (که محسوس و نقد است، بر زندگی آخرت که نامحسوس و نسبی است) ترجیح می دهید و بر میگزینید.
- 17- در حالی که آخرت (از دنیا) بهتر و پاینده تر است (عاقل چرا باید فانی و گذرا بر باقی و پایان ترجیح دهد)؟
- 18- این (چیزها منحصر به این کتاب آسمانی نیست، بلکه) در کتابی پیشین (نیز آمده و) بوده است.
- 19- (از جمله در) کابهای ابراهیم و موسی.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿وَمِنَ النَّاسِ مَن يَتَّخِذُ مِن دُونِ اللَّهِ أَندَادًا يُحِبُّونَهُمْ كَحُبِّ اللَّهِ وَالَّذِينَ ءَامَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ وَلَوْ يَرَى الَّذِينَ ظَلَمُوا إِذْ يَرُونَ الْعَذَابَ أَنَّ الْقُوَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا وَأَنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعَذَابِ ﴿١٦٥﴾ إِذْ تَبَرَّأَ الَّذِينَ اتَّبَعُوا مِنَ الَّذِينَ اتَّبَعُوا وَرَأَوْا الْعَذَابَ وَتَقَطَّعَتْ بِهِمُ الْأَسْبَابُ ﴿١٦٦﴾ وَقَالَ الَّذِينَ اتَّبَعُوا لَوْ أَنَّا كَرِهَ فَنَتَبَرَّأَ مِنْهُمْ كَمَا تَبَرَّءُوا مِنَّا كَذَلِكَ يُرِيهِمُ اللَّهُ أَعْمَالَهُمْ حَسَرَاتٍ عَلَيْهِمْ وَمَا هُمْ بِخَارِجِينَ مِنَ النَّارِ ﴿١٦٧﴾﴾. [البقرة: ١٦٥ - ١٦٧].

165- برخی از مردم هستند که غیر از خدا، خدا گونه هایی بر می گزینند و آنان را همچون خدا دوست می دارند و کسانی که ایمان آورده اند خدا را سخت دوست می دارند (و بالاتر از هر چیز بدو عشق می ورزند). آنان که ستم می کنند اگر می شد عذابی را مشاهده نمایند که هنگام (رستاخیز) می بینند، (می فهمند که) قدرت و عظمت همه از آن خداست و خدا دارای عذاب سختی است.

166- در آن هنگام که (رستاخیز فرا می رسد و پیروان سرگشته از ??? گمراه کنند می خواهند که رستگارشان سازند و) رهبران از پیروان خود بیزاری می جویند (و نسبت به آن اظهار ناشناسی و بیگانگی می کنند) و عذاب را مشاهده می نمایند، و روابط (و پیوندهای مودت و محبتی که در دنیا میانشان بود) گسیخته می گردد (و دستشان از همه جا کوتاه می شود).

167- و (در این موقع) پیروان می گویند: کاش بازگشتی (به دنیا) می داشتیم تا از آنان بیزاری جوئیم همانگونه که آنان (امروزه) ما بیزاری جستند (و نا آشنایمان نامیدند. آری) این چنین خداوند کردارهایشان را بگونه حسرت زا و

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
اندوهباری نشان ایشان می دهد، و آنان هرگز از آتش (دوزخ) بیرون نخواهند آمد.

﴿سَنُلْقِي فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ بِمَا أَشْرَكُوا بِاللَّهِ مَا لَمْ يُنَزَّلْ بِهِ سُلْطَانٌ وَمَأْوَهُمُ النَّارُ وَبِئْسَ مَثْوَى الظَّالِمِينَ ﴿١٥١﴾﴾  
﴿آل عمران: ١٥١﴾.

151- در دلهای کافران رعب و هراس خواهیم انداخت، از آن رو که چیزهایی را انباز خدا ساخته اند که خداوند دلیل و برهانی (بر حقانیت آنها) فرو نفرستاده است، و جایگاه آنان آتش (دوزخ) است. و جایگاه ستمکاران چه بد جایگاهی است.

﴿فَلَوْلَا إِذْ جَاءَهُمْ بَأْسُنَا تَضَرَّعُوا وَلَكِنْ قَسَتْ قُلُوبُهُمْ وَزَيَّنَ لَهُمُ الشَّيْطَانُ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٤٣﴾ فَلَمَّا نَسُوا مَا ذُكِّرُوا بِهِ فَتَحْنَا عَلَيْهِمُ أَبْوَابَ كُلِّ شَيْءٍ حَتَّى إِذَا فَرِحُوا بِمَا أُوتُوا أَخَذْنَاهُمْ بَغْتَةً فَإِذَا هُمْ مُبْلِسُونَ ﴿٤٤﴾ فَقُطِعَ دَائِرُ الْقَوْمِ الَّذِينَ ظَلَمُوا وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿٤٥﴾﴾ [الأنعام: ٤٣ - ٤٥].

43- آنان چرا نباید هنگامی که به عذاب ما گرفتار می آیند، خشوع و خضوع کند (و بیدار شوند و اندرز گیرند و تضرع و زاری دست دعا به سوی باری بلند کنند و آمرزش خواهند؟) ولی دلهایشان سخت شده است و (نرود

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

میخ آهنین بر سنگ! و علاوه از قساوت قلب) اهریمن (هم) اعمالی را که انجام می دهند برایشان آراسته و پیراسته است.

**44-** که هنگامی که آنان فراموش کردند آنچه را که بدان متذکر و متعظ شده بودند (و آزمون ناداری و بیماری کارگر نیفتاد (و آزمون دیگری جهت بیدار ایشان بکار بردیم (و درهای همه چیز (از نعمتها) را به رویشان گشودیم تا آنگاه که (کاملاً در فراخی نعمت غوطه ور شدند و) بدانچه بدیشان داده شد شاد و مسرور گشتند (و باده ثروت و قدرت ایشان را گرفت و سرمست و مغرور شدند و ناشکری کردند و) ما بناگاه ایشان را بگرفتیم (و به عذاب خود مبتلا کردیم) و آنان مایوس و متحیر ماندند (و به سوی نجات راه نبردند).

**45-** (بدین ترتیب) نسل ستمکاران ریشه کن شد و ستایش تنها پروردگار جهانیان را سزااست (که با فقمت و نعمت مردمان را تربیت می کند، و روی زمین را از فساد ظالمان پاک می سازد).

﴿إِذْ يُوحَىٰ رَبُّكَ إِلَى الْمَلٰٓئِكَةِ أَنِّي مَعَكُمْ فَثَبِّتُوا الَّذِيْنَ ءٰمَنُوْا سَأُلْقِيْ فِيْ قُلُوْبِ الَّذِيْنَ كَفَرُوْا الرُّعْبَ فَاصْبِرُوْا فَوْقَ الْاَغْنٰقِ وَاصْبِرُوْا مِنْهُمْ كُلَّ بَنٰٓئٍ ۝۱۲﴾ ذٰلِكَ بِاَنَّهُمْ شَاقُوْا اللّٰهَ وَرَسُوْلَهُۥ وَمَنْ يُشَاقِقِ اللّٰهَ وَرَسُوْلَهُۥ فَكَانَ اللّٰهُ شَدِيْدَ الْعِقَابِ ۝۱۳﴾ ذٰلِكُمْ فَذُوْقُوْهُ وَاَنْتَ لِلْكَافِرِيْنَ عَذَابٌ اَلَسَّارِ ۝۱۴﴾. [الأنفال: ۱۲ - ۱۴].

**12-** (ای مومنان! به یاد آورید) زمانی را که پروردگار تو به فرشتگان وحی کرد که من با شمایم پس مومنان را تقویت و ثابت قدم بدارید. (و من هم) به دلهای کافران خوب و هراس خواهم انداخت. (به مومنان الهام کنید):

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

سرهای آنان را بزیند (و از هم بشکافید که بر گردنهای ناپاکشان سنگینی می کند) و دستهای ایشان را ببرید (پنجه هایشان را پی کنید).

13- این (پشتیبانی از مومنان و رسوا کردن کافران) بدان خاطر است که کافران با خدا و پیغمبرش بستیزد (او در خور عذاب است و هرچه زودتر خدا او را گرفتار مجازات دردناک در دنیا و آخرت خواهد کرد) چه خدا دارای عقاب شدید است (همانگونه که دارای رحمت وسیع است).

14- این (عذاب و عقاب دنیوی، بعضی شکست و گریز در برابر مومنان) را بچشید و (بدانید که) عذاب دوزخ برای کافران (بجای خود باقی) است.

﴿وَلَا تَحْسَبَنَّ اللَّهَ غَفْلًا عَمَّا يَعْمَلُ الظَّالِمُونَ إِنَّمَا يُؤَخِّرُهُمْ لِيَوْمٍ تَشْخَصُ فِيهِ الْأَبْصَارُ﴾ ﴿٤٢﴾ مُهْطِعِينَ مُقْنِعِي رُءُوسِهِمْ لَا يَرْتَدُّ إِلَيْهِمْ طَرْفُهُمْ وَأَفْئَدَتُهُمْ هَوَاءٌ ﴿٤٣﴾﴾. [ابراهیم: ۴۲ - ۴۳].

42- (ای پیغمبر!) گمان مبر که خدا از کارهایی که ستمگران می کنند بی خبر است (نه، بلکه مجازات) آنان را به روزی حواله می کند که چشمها در آن (از خوف و هراس چیزهایی که می بیند) باز می نماید.

43- (ستمگران همچون اسیران، از هراس) سرهای خود را بالا گرفته و یک راست (به سوی ندا دهنده) می شتابند و چشمانشان (از مشاهده این همه عذاب هراسناک) فرو بسته نمی شود و دلهایشان (فرو می تپد از عقل و فهم و اندیشه) تهی می گردد.

﴿وَرَدَّ اللَّهُ الَّذِينَ كَفَرُوا بِغَيْظِهِمْ لَمْ يَنَالُوا خَيْرًا وَكَفَى اللَّهُ الْمُؤْمِنِينَ الْقِتَالَ﴾ وَكَانَ اللَّهُ قَوِيًّا عَزِيزًا ﴿٢٥﴾ وَأَنْزَلَ الَّذِينَ ظَاهَرُوهُمْ مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ مِنْ

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

صِيَاصِيهِمْ وَقَذَفَ فِي قُلُوبِهِمُ الرُّعْبَ فَرِيقًا تَقْتُلُونَ وَتَأْسِرُونَ فَرِيقًا ﴿٣٦﴾  
وَأَوْثَقْتُمُ الْأَرْضَهُمْ وَدَيْرَهُمْ وَأَمْوَالَهُمْ وَأَرْضًا لَّمْ تَطْعُوهَا وَكَانَ اللَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرًا ﴿٣٧﴾ [الأحزاب: ٢٥ - ٢٧].

25- خداوند کافران را با دلی لبریز از خشم و غم بازگرداند. در حالی که به هیچ یک از نتایجی که در نظر (داشتند نرسیده) بودند. خداوند (در این میدان) مومنان را (با طوفان باد و ارسال فرشتگان) از جنگ بی نیاز ساخت و خداوند نیرومند و چیره است.

26- خداوند کسانی از اهل کتاب (بنی قریظه) را که احزاب را پشتیبانی کرده بودند از ??? هایشان پایین کشید، و به دل‌هایشان ترس و هراس انداخت (و کارشان به جایی رسید که) گروهی را کشتند و گروهی را اسیر کردند.

27- و زمینها و خانه هایشان و دارائی آنان، همچنین زمینی را که هرگز بدان گام ننهاده بودید، به چنگ شما انداخت، بیگمان خداوند بر هر چیزی توانا است.

﴿وَلَوْ تَرَىٰ إِذْ فَزِعُوا فَلَا فَوْتَ وَأُخِذُوا مِنْ مَّكَانٍ قَرِيبٍ ﴿٥١﴾ وَقَالُوا ءَأَمَّنَّا بِهِ ءِ وَأَنَّى لَهُمُ التَّنَافُثُ مِنْ مَّكَانٍ بَعِيدٍ ﴿٥٢﴾ وَقَدْ كَفَرُوا بِهِ مِنْ قَبْلُ وَيَقْدِرُونَ بِالْغَيْبِ مِنْ مَّكَانٍ بَعِيدٍ ﴿٥٣﴾ وَحِيلَ بَيْنَهُمْ وَبَيْنَ مَا يَشْتَهُونَ كَمَا فُعِلَ بِأَشْيَاعِهِمْ مِّن قَبْلُ إِنَّهُمْ كَانُوا فِي شَكٍّ مُّرِيبٍ ﴿٥٤﴾﴾ [سبا: ٥١ - ٥٤].

51- اگر برایست ممکن بود بینی (حال ستمگران را) در آن دم که به وحشت می افتند و راه گریزی ندارند و اصلاً مهلتی بدیشان داده نمی شود، و

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

از مکان و نزدیکی گرفتار (و روانه آتش) می گردند (صحنه هراس انگیزی را خواهی دید که انسان را از آن بر خورد می لرزد و بیتاب می شود).

52- و (به هنگام گرفتار شدن در چنگال مجازات الهی) خواهند گفت: به (حق) ایمان داریم، آنان چگونه می توانند از فاصله دور (از جهان که جای پذیرش ایمان و مزرعه آخرت بود) سهل و ساده حق را فراچنگ آورند (و از مزایای ایمان بدان برخوردار شوند؟)

53- و حال اینکه قبلاً (در زمان حیات که از عقل و اختیار و اراده برخوردار بوده اند) حق را نپذیرفته اند، و بلکه دورا دور به همان غیب نسبتهای ناروایی زده اند (و نبوت و قیامت و بهشت و دوزخ بالاخره جهان ماوراء طبیعت را به تمسخر گرفته اند).

54- میان ایشان و آنچه آرزو دارند (که پذیرش ایمان ایشان و نجات از عذاب است) جدایی افکنده می شود همانگونه که با گروههای همسان و همکیش آنان قبلاً چنین عمل شده است آخر ایشان (در جهان) سراپا در شک بوده اند. (و زندگی را پیوسته باطن و گمان به سر برده اند و اینک چنین سرنوشتی باید داشته باشند).

1- ﴿يَس ١﴾ وَالْقُرْآنِ الْحَكِيمِ ﴿٢﴾ إِنَّكَ لَمِنَ الْمُرْسَلِينَ ﴿٣﴾ عَلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ ﴿٤﴾ تَنْزِيلَ الْعَزِيزِ الرَّحِيمِ ﴿٥﴾ لِنُنذِرَ قَوْمًا مَّا أُنذِرَ آبَاؤُهُمْ فَهُمْ غَافِلُونَ ﴿٦﴾ لَقَدْ حَقَّ الْقَوْلُ عَلَى أَكْثَرِهِمْ فَهُمْ لَا يُؤْمِنُونَ ﴿٧﴾ إِنَّا جَعَلْنَا فِي أَعْنَاقِهِمْ أَغْلَالًا فَهِيَ إِلَى الْأَذْقَانِ فَهُمْ مُقْمَحُونَ ﴿٨﴾ وَجَعَلْنَا مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ سَدًّا وَمِنْ خَلْفِهِمْ سَدًّا فَأَغْشَيْنَاهُمْ فَهُمْ لَا يُبْصِرُونَ ﴿٩﴾ وَسَوَاءٌ عَلَيْهِمْ ءَأَنْذَرْتَهُمْ أَمْ لَمْ تُنذِرْهُمْ لَا يُؤْمِنُونَ ﴿١٠﴾ إِنَّمَا تُنذِرُ مَنِ اتَّبَعَ الذِّكْرَ



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

وَحَشِيَ الرَّحْمَنُ بِالْغَيْبِ فَبَشَّرَهُ بِمَغْفِرَةٍ وَأَجْرٍ كَرِيمٍ ﴿١١﴾ إِنَّا نَحْنُ نُحْيِي الْمَوْتِ وَنَكْتُبُ مَا قَدَّمُوا وَآثَرَهُمْ وَكُلَّ شَيْءٍ أَحْصَيْنَاهُ فِي إِمَامٍ مُبِينٍ ﴿١٢﴾ [یس: ۱ - ۱۲].

- 1- یا، سین.
- 2- سوگند به قرآن حکیم.
- 3- قطعاً تو از زمره فرستادگان (یزدان) هستی.
- 4- و بر راه راست (خداشناسی) قرار دادی (که دین اسلام است).
- 5- (این قرآن را) فرو فرستاده است خداوند چیره و مهربان.
- 6- (آن را برای تو فرو فرستاده است) تا قومی را بیم دهی که پدران و نیاکان (نزدیک) ایشان (توسط پیغمبران) بیم داده نشده اند. و به همین علت است که غافل و بی خبر (از قانون آسمانی نسبت به خدا و خود و مردمان) هستند.
- 7- (ایشان مستحق عذاب گشته اند و) سخت (خدا مبنی بر پرکران جهنم از چنین افرادی) درباره بیشتر آنان به حقیقت پیوسته است، و آنان دیگر ایمان نمی آورند.
- 8- ما به گردنهایشان غلهایی می اندازیم که تا چانه هایشان می رسد و سرهای ایشان (بر اثر آن) رو به بالا نگاه داشته می شود (و نه می توانند به زیر پاهای خود بنگرند، و نه می توانند سرهایشان را بدین سو و آن سو حرکت دهند).
- 9- ما در پیش روی آنان سدی، در پشت سر ایشان سدی قرار داده ایم (و لذا به کسانی می مانند که در میان دو سد، گیر کرده باشند، و

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

- پیش رو و پشت سر خود را مشاهده نکنند) و بدین وسیله جلو چشمان ایشان را گرفته ایم و دیگر نمی بینند.
- 10- چه آنان را بترسانی و چه ایشان را نترسانی، برایشان یکسان است ایمان نمی آورند.
- 11- تو تنها کسی را می ترسانی (و یا بیم دادند بدو سود می رسانی) که از قرآن پیروی کند و پنهانی از (خداوند) مهربان هراس داشته باشد. چنین کسی را به گذشت و پاداش ارشمنید مژده بده.
- 12- ما خودمان مردگان را زنده می گردانیم و چیزهایی را که (در دنیا) پیشاپیش فرستاده اند و (کارهایی را که کرده اند، و همچنین) چیزهایی را که (در آن) بر جای نهاده اند (و کارهایی را که نکرده اند، ثبت و ضبط می کنیم و) می نویسیم، و ما همه چیز را در کتاب آشکار (لوح محفوظ) سرشماری می نماییم و می نگاریم.

﴿يَوْمَ تَرْجُفُ الرَّاجِفَةُ ۖ تَتَّبِعُهَا الرَّادِفَةُ ۖ قُلُوبٌ يَوْمَئِذٍ وَاجِفَةٌ ۚ أَبْصَرُهَا خَشَعَةٌ ۚ يَقُولُونَ أَيْنَا لَمَرْدُودُونَ فِي الْحَافِرَةِ ۚ أَيْنَا كُنَّا عِظَمًا نَخْرَةً ۚ قَالُوا تِلْكَ إِذَا كَرَّ خَاسِرَةٌ ۚ فَإِنَّمَا هِيَ زَجْرَةٌ وَاحِدَةٌ ۚ فَإِذَا هُمْ بِالسَّاهِرَةِ ۚ﴾ [النازعات: ۶ - ۱۴].

- 6- (رستاخیز و قیامت برپا گردد) در آن روزی که (نفخه اول در صور دمیده می شود و) زلزله ای در می گیرد (و دنیا خراب می گردد و همگان می میرند).

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

- 7- پس (نفخه دوم، در صور دمیده می شود و زلزله نخستین) زلزله دیگری به به دنبال خواهد داشت (که مردگان زنده می گردند و رستاخیز و قیامت آغاز می شود و جهان ابدی آغاز می گردد).
- 8- دلهایی در آن روز تپان و پریشان می گردند.
- 9- و چشمانشان فرو افتاده و فروخفته می گردد.
- 10- (اینان در دنیا) می گفتند: آیا ما دوباره (زنده می گردیم) و به زندگی بازگردانده می شویم؟!
- 11- آیا وقتی که استخوانهای پوسیده و فرسوده ای خواهیم شد (به زندگی بازگردانده می شویم؟)
- 12- (تمسخرکنان) می گفتند: این (بازگشت به زندگی دوباره، اگر انجام پذیر گردد) در این صورت بازگشت زیانبار و زیان بخش خواهد بود! (و ما هرگز از این زیانها نخواهیم کرد، چنین کاری ممکن نیست).
- 13- (بازگشت آنان چندان مشکل نیست) تنها صدایی (از صور) بر می خیزد و بازگشت انجام می پذیرد.
- 14- ناگهان همگان (به پا می خیزند و) در دشت پهناور و سفید محشر آماده می شوند.

﴿كَأَنَّهُمْ يَوْمَ يَرَوْنَهَا لَمْ يَلْبَثُوا إِلَّا عَشِيَّةً أَوْ ضُحًى﴾ [النازعات: ٤٦].

- 46- روزی که آنان برپایی رستاخیز را می بینند (چنین احساس می کنند که در جهان) کوئی جز شامگاهی یا چاشتگاهی از آن درنگ نکرده اند و بسر نبرده اند.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا بِآيَاتِنَا سَوْفَ نُصْلِيهِمْ نَارًا كَلَّمًا تَنْجَعَتْ جُلُودُهُمْ بَدَلْنَاهُمْ جُلُودًا غَيْرَهَا لِيَذُوقُوا الْعَذَابَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَزِيزًا حَكِيمًا﴾ [النساء: ۵۶].

56- بیگمان کسانی که آیات و دلایل ما را انکار کرده و انبیاء ما را تکذیب نموده اند، بالاخره ایشان را به آتش شگفتی وارد می گردانیم و بدن می سوزیم. هر زمان که پوستهای (بدن) آنان بریان و سوخته شود. پوستهای دیگری بجای آن قرار می دهیم تا (چشش درد، مستمر باشد و) مزه عذاب را بچشند. خداوند، توانا (بر عذاب منکران و کافران و) حکیم است (و از روی حکمت کیفر می دهد).

﴿إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا وَصَدُّوا عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ قَدْ ضَلُّوا ضَلَالًا بَعِيدًا﴾ [النساء: ۱۶۷ - ۱۶۸].

167- بیگمان کسانی که راه کفر را در پیش گرفته اند و (دیگران را با تهدید یا تبلیغ) از راه خدا باز داشته اند (و نافع دخول مردم به دین خدا شده اند، فرسنگها از حق دور گشته اند و) بسیار گمراه شده اند.

168- بیگمان کسانی که راه کفر را در پیش گرفته اند و ستم ورزیده اند (مادام که بر کفر ماندگار باشند) خداوند ایشان را نمی بخشد و آنان را به راهی (که راه نجات و بهشت باشد) هدایت نخواهد کرد.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿ إِنَّمَا جَزَاءُ الَّذِينَ يُحَارِبُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَيَسْعَوْنَ فِي الْأَرْضِ فَسَادًا أَنْ يُقَتَّلُوا أَوْ يُصَلَّبُوا أَوْ تُقَطَّعَ أَيْدِيهِمْ وَأَرْجُلُهُمْ مِّنْ خَلْفٍ أَوْ يُنْفَوْا مِنَ الْأَرْضِ ذَلِكَ لَهُمْ خِزْيٌ فِي الدُّنْيَا وَلَهُمْ فِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ عَظِيمٌ ﴿٣٣﴾ إِلَّا الَّذِينَ تَابُوا مِن قَبْلِ أَنْ تَقْدِرُوا عَلَيْهِمْ فَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿٣٤﴾ يَتَأَيَّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَابْتَغُوا إِلَيْهِ الْوَسِيلَةَ وَجَاهِدُوا فِي سَبِيلِهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٣٥﴾ إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوَ أَنَّ لَهُمْ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا وَمِثْلَهُ مَعَهُ لَيَفْتَدُوا بِهِ مِنْ عَذَابِ يَوْمِ الْقِيَمَةِ مَا نُقِيلَ مِنْهُمْ وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ ﴿٣٦﴾ يُرِيدُونَ أَنْ يُخْرِجُوا مِنَ النَّارِ وَمَا هُمْ بِخَارِجِينَ مِنْهَا وَلَهُمْ عَذَابٌ مُّقِيمٌ ﴿٣٧﴾ ﴾ [المائدة: ٣٣ - ٣٧].

33- کیفر کسانی که (بر حکومت اسلامی می شورند و بر احکام شریعت می تازند و بدین وسیله) با خدا و پیغمبرش می جنگند، و در روی زمین (به تهدید امنیت مردم و سلب حقوق انسانها، مثلاً از راه راهزنی و غارت کاروانها) دست به فساد می زنند، این است که (در برابر کشتن مردم) کشته شوند، یا (در برابر کشتن مردم و غصب اموال) بدار زده شوند، یا (در برابر راهزنی و غصب اموال، تنها) دست و پای آن در جهت عکس یکدیگر بریده شود و یا اینکه (در برابر قطع طریق و تمدید، تنها) از جایی به جایی تبعید گردند و یا زندانی شوند. این رسوایی آنان در دنیا است. و برای ایشان در آخرت مجازات بزرگی است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

**34-** مگر کسانی (از این محاربین با حکومت اسلامی و راهزنان و مفسدانی) که پیش از دست یافتن شما بر آنان از کرده خود پشیمان شوند و توبه کنند (که مجازات مذکور یزدان از آنان سلب، ولی حقوق مردمان بجای خود باقی می ماند). چه بدانید که خداوند دارای مغفرت و رحمت فراوان است (و توبه کاران را می بخشد و بدیشان رحم می کند).

**35-** ای مومنان از خدا بترسید و (از اوامر او اطاعت کنید و از نواهی او اجتناب ورزید) و برای تقرب به خدا وسیله بجوئید. (که عبارت از طاعت و عبادت و اعمال شایسته و بایسته است) و در راه او جهاد کنید تا اینکه رستگار شوید.

**36-** بیگمان اگر همه آنچه در زمین است و همانند آن مال کافران باشد و (یکایک آنان در آخرت) آن را برای نجات خود از عذاب روز قیامت بپردازند و بخواهند خوشتن را بدان باز خرید کنند، از ایشان پذیرفته نمی گردد (و راهی برای نجاتشان وجود ندارد) و دارای عذاب دردناکی می باشند.

**37-** آنان پیوسته می خواهند از آتش دوزخ بیرون بیایند، ولی ایشان نمی توانند از آن بیرون بیایند، و دارای عذاب دائم و مستمرند.

﴿وَقُلِ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكُمْ فَمَنْ شَاءَ فَلْيُؤْمِنْ وَمَنْ شَاءَ فَلْيُكْفُرْ إِنَّا أَعْتَدْنَا لِلظَّالِمِينَ نَارًا أَحَاطَ بِهِمْ سُرَادِقُهَا وَإِنْ يَسْتَغِيثُوا يُغَاثُوا بِمَاءٍ كَالْمُهْلِ يَشْوِي الْوُجُوهَ بِئْسَ الشَّرَابُ وَسَاءَتْ مُرْتَفَقًا﴾ [الكهف: ٢٩].

**29-** بگو: حق (همان چیزی است که) از سوی پروردگارتان (آمده) است (و من آن را با خود آورده ام و برنامه من و همه مومنان است) پس هر کس که می خواهد (بدان) ایمان بیاورد و هر کس می خواهد (بدان) کافر شود. ما

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

برای ستمگران آتشی را آماده کرده ایم (از هر طرف ایشان را احاطه می کند و) سرا پرده آنان را در بر می گیرد، و اگر (در آن آتش سوزان) فریاد برآورند (که آب) با آبی همچون فلز گداخته به فریادشان رسند که چهره ها را بریان می کند! چه بد نوشابه ای! و چه زشت منزلی!

﴿وَعَرَضْنَا جَهَنَّمَ يَوْمَئِذٍ لِلْكَافِرِينَ عَرْضًا﴾ (۱۰۰) الَّذِينَ كَانَتْ أَعْيُنُهُمْ فِي غِطَاءٍ عَنْ ذِكْرِي وَكَانُوا لَا يَسْتَطِيعُونَ سَمْعًا ﴿۱۰۱﴾ أَفَحَسِبَ الَّذِينَ كَفَرُوا أَنْ يَتَّخِذُوا عِبَادِي مِنْ دُونِي أَوْلِيَاءَ إِنَّا أَعْنَدْنَا جَهَنَّمَ لِلْكَافِرِينَ نُزُلًا ﴿۱۰۲﴾ قُلْ هَلْ نُنَبِّئُكُمْ بِالْأَخْسَرِينَ أَعْمَالًا ﴿۱۰۳﴾ الَّذِينَ ضَلَّ سَعْيُهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ يَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ يُحْسِنُونَ صُنْعًا ﴿۱۰۴﴾ أُولَئِكَ الَّذِينَ كَفَرُوا بِآيَاتِ رَبِّهِمْ وَلِقَائِهِ فَحَبِطَتْ أَعْمَالُهُمْ فَلَا تُقِيمُ لَهُمْ يَوْمَ الْقِيَمَةِ وَزَنًا ﴿۱۰۵﴾ ذَلِكَ جَزَاءُهمْ جَهَنَّمَ بِمَا كَفَرُوا وَتَّخَذُوا آيَاتِي وَرُسُلِي هُزُوًا ﴿۱۰۶﴾ ﴿الكهف: ۱۰۰-۱۰۶﴾.

100- و در آن روز، دوزخ را به طرز شگفتی به کافران نشان می دهیم (و ایشان را در آن گرد می آوریم).

101- کافرانی که چشمانشان از (دیدن) آیات (خواندنی و دیدنی) من در پرده بوده و توان شنیدن (فرمان یزدان) را نداشته اند (و از نیروی بینایی و شنوایی برای درک حقائق و رسیدن به سعادت استفاده نکرده اند).

102- آیا کافران گمان می برند که بجز من، بندگان مرا (نیز اگر) سرور و سرپرست خود گیرند (و معبود و مسجود خویش دانند، بدیشان سود می رسانند؟) ما دوزخ را برای پذیرایی از کافران آماده کرده ایم.

103- (ای پیغمبر! به کافران) بگو: آیا شما را از زیانکارترین مردم آگاه سازیم؟

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

**104-** آنان کسانی که تلاش و تکاپوشان (به سبب تباهی عقیده و باورشان) در زندگی دنیا هدر می رود (و بی سود می شود) و خود گمان می برند که به بهترین وجه کار نیک می کنند (و طاعت و عبادت شرک آلودشان موجب رستگاریشان می شود).

**105-** آنان کسانی که به آیات (قرآنی و دلائل قدرت) پروردگارشان و ملاقات او (در جهان دیگر، برای حساب و کتاب) بی باور و کافرنند، و در نتیجه اعمالشان باطل و هدر می رود، و در روز رستاخیز ارزشی برای ایشان قائل نمی شویم (و قدر منزلتی در پیشگاه ما نخواهند داشت)

**106-** (حال و احوال ایشان) همانگونه است (که بیان کردیم)، و به سبب کفر ورزیدنشان به خاطر مسخره کردن آیاتم و پیغمبرانم توسط ایشان، سزای آنان دوزخ است.

﴿ هَذَانِ خَصَمَانِ أَخَصَمُوا فِي رَيْبٍ فَأَلَذِّنَ كَفَرُوا قُطِعَتْ لَهُمْ  
ثِيَابٌ مِنْ نَارٍ يُصَبُّ مِنْ فَوْقِ رُءُوسِهِمُ الْحَمِيمُ ﴿١٩﴾ يُصْهَرُ بِهِ مَا فِي بُطُونِهِمْ  
وَالْجُلُودُ ﴿٢٠﴾ وَهُمْ مَقْلَعُونَ مِنْ حَدِيدٍ ﴿٢١﴾ كُلَّمَا أَرَادُوا أَنْ يَخْرُجُوا مِنْهَا مِنْ  
غَمٍّ أَعِيدُوا فِيهَا وَذُقُوا عَذَابَ الْحَرِيقِ ﴿٢٢﴾ ﴾. [الحج: ١٩ - ٢٢].

**19-** اینان که دو دسته مقابل هم (مردمان به نام مومنان و کافران) می باشند. (در آیه های متعدد ذکری از ایشان رفته است) درباره (ذات و صفات) خدا به جدال پرداخته اند و به کشمکش نشسته اند، کسانی که کافرنند، خداوند برایشان آتش دوزخ را تهیه دیده، و انگار آتش آن جامه هایی (است که به تن آنان چسبیده بوده و) و برای آنان از آتش بریده (و دوخته) شده است. (علاوه بر آن) از بالای سرهایشان (بر آنان) آب بسیار گرم و سوزان ریخته می شود.



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

20- (این آب جوشان آن چنان در بدنشان نفوذ می کند که) آنچه در درونشان است بدان گداخته و ذوب می گردد، و هم پوستهایشان.  
21- و تازیانه هایی از آهن برای (زدن و سرکوبی) ایشان (آماده شده) است.

22- هر زمانی که دوزخیان بخواهند خویشتن را از غم و اندوه عظیم آتش برهانند بدان برگردانده شوند (آمرانه بدیشان گفته می شود) بچشید عذاب سوزان را.

﴿وَقُلْ رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ﴾ ١٧ ﴿وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَنْ يَحْضُرُونِ﴾ ١٨ ﴿حَتَّىٰ إِذَا جَاءَ أَحَدَهُمُ الْمَوْتُ قَالَ رَبِّ ارْجِعُونِ﴾ ١٩ ﴿لَعَلِّي أَعْمَلُ صَالِحًا فِيمَا تَرَكْتُ كَلَّا إِنَّهَا كَلِمَةٌ هُوَ قَائِلُهَا وَمِنْ وَرَائِهِمْ بَرْزَخٌ إِلَىٰ يَوْمِ يُبْعَثُونَ﴾ ٢٠ ﴿فَإِذَا نُفِخَ فِي الصُّورِ فَلَا أَنْسَابَ بَيْنَهُمْ يَوْمَئِذٍ وَلَا يَتَسَاءَلُونَ﴾ ٢١ ﴿فَمَنْ ثَقُلَتْ مَوَازِينُهُ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾ ٢٢ ﴿وَمَنْ خَفَّتْ مَوَازِينُهُ فَأُولَٰئِكَ الَّذِينَ خَسِرُوا أَنْفُسَهُمْ فِي جَهَنَّمَ خَالِدُونَ﴾ ٢٣ ﴿تَلْفَحُ وُجُوهُهُمُ النَّارُ وَهُمْ فِيهَا كَالِحُونَ﴾ ٢٤ ﴿أَلَمْ تَكُنْ أَتَيْنِي تُنَلِّيٰ عَلَيَّكُمْ فَكَنتُمْ بِهَا تُكَذِّبُونَ﴾ ٢٥ ﴿قَالُوا رَبَّنَا غَلَبَتْ عَلَيْنَا شِقْوَتُنَا وَكُنَّا قَوْمًا ضَالِّينَ﴾ ٢٦ ﴿رَبَّنَا أَخْرِجْنَا مِنْهَا فَإِنْ عُدْنَا فَإِنَّا ظَالِمُونَ﴾ ٢٧ ﴿قَالَ اخْسَرُوا فِيهَا وَلَا تُكَلِّمُونِ﴾ ٢٨ ﴿إِنَّهُ كَانَ فَرِيقٌ مِّنْ عِبَادِي يَقُولُونَ رَبَّنَا آمَنَّا فَاغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا وَأَنْتَ خَيْرُ الرَّاحِمِينَ﴾ ٢٩ ﴿فَاتَّخَذْتُمُوهُمْ سَخِرِيًّا حَتَّىٰ أَنْسَوْكُم ذِكْرِي وَكُنْتُمْ مِنْهُمْ تَضْحَكُونَ﴾ ٣٠ ﴿إِنِّي

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

جَزَيْتَهُمُ الْيَوْمَ بِمَا صَبَرُوا أَنَّهُمْ هُمُ الْفَائِزُونَ ﴿١١١﴾ قُلْ كَمْ لَيْسَتْ فِي الْأَرْضِ  
عَدَدَ سِنِينَ ﴿١١٢﴾ قَالُوا لَيْسَ يَوْمًا أَوْ بَعْضُ يَوْمٍ فَسَلِ الْعَادِينَ ﴿١١٣﴾ قُلْ إِنْ  
لَيْسَتْ إِلَّا قَلِيلًا لَوْ أَنَّكُمْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ ﴿١١٤﴾ أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ  
عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ ﴿١١٥﴾ فَتَعَلَّى اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ  
رَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ ﴿١١٦﴾ وَمَنْ يَدْعُ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ لَا بُرْهَانَ لَهُ بِهِ  
فَاتِمَّا حِسَابُهُ عِنْدَ رَبِّهِ إِنَّهُ لَا يُفْلِحُ الْكَافِرُونَ ﴿١١٧﴾ وَقُلْ رَبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ  
وَأَنْتَ خَيْرُ الرَّاحِمِينَ ﴿١١٨﴾ [المؤمنون: ٩٧ - ١١٨].

97- (در عین حال خود را به خدا بسپار) و بگو: پروردگارا! خویشتن را از  
وسوسه های اهریمنان (و تحریکات ایشان به انجام گناهان) در پناه تومی  
دارم.

98- و خویشتن را در پناه تو می دارم از اینکه با من (در اعمال و اقوال و  
سایر احوال) گرد آیند (و مرا از تو غافل نمایند).

99- (کافران به راه غلط خود ادامه می دهند) و زمانی که مرگ یک یاز  
آنان فرا می رسد، می گوید: پروردگارا! مرا (به دنیا) بازگردانید.

100- تا اینکه کار شایسته ای بکنم و فرصتهایی را که از دست داده ام  
جبران نمایم، نه! (هرگز راه بازگشتی وجود ندارد). این سخنی است که او بر  
زبان می راند (و اگر به فرض به زندگی دنیا برگردد، باز به همان برنامه و  
روش خود ادامه می دهد). در پیش روی ایشان جهان برزخ است تا روزی که  
برانگیخته می شوند (و دوباره زنده می گردند و برای سعادت سرمدی یا  
شقاوت ابدی به صحرای محشر گسیل می شوند).

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

**101-** هنگامی که (برای بار دوم) در صور دمیده شود. هیچگونه خویشاوندی و نسبتی در میان آنان نمی ماند (چرا که هر کس در اندیشه نجات خویشتن است) و در آن روز از همدیگر نمی پرسند (زیرا در جهان دیگر انتساب به فلان شخص یا طایفه و قبیله کارگشا نیست و در آن دم همه از یکدیگر گریزانند).

**102-** کسانی که سنجیده ها (اعمال و اقوال دنیوی) ایشان، سنگین و ارزشمند شود (و در ترازوی خدا وزن و اجری داشته باشد)، اینان قطعاً رستگارند.

**103-** و کسانی که سنجیده های (اعمال و اقوال دنیوی) ایشان، سبک و بی ارزش باشد اینان (عمر خود را باخته و) خویشتن را زیانمند نموده اند و در دوزخ جاودانه خواهند ماند.

**104-** شعله های آتش دوزخ صورتهای ایشان را فرا می گیرد و آنان در میان آن چهره در هم کشیده (پیشان و نادان) بسر می برند.

**105-** (خداوند خطاب بدیشان می گوید: ) مگر آیات من بر شما خوانده نمی شد و شما آنها را دروغ می نامیدید؟!

**106-** در پاسخ می گویند: پروردگارا! بدبختی ما (که ناشی از انجام معاصی بود) بر ما چیره گشته بود، ما مردمان گمراهی بودیم.

**107-** پروردگارا! ما را از آتش دوزخ بیرون بیاور، و اگر (بعد از این، به کفر و عصیان و انجام گناهان) برگشتیم، ما ستمگر خواهیم بود (و مستحق هرگونه عذابی).

**108-** (خداوند بدیشان) می گوید: بتمرگید در آن! و با من سخن مگوئید.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

109- (مگر فراموش کرده اید، در دنیا) گروهی از بندگان من می گفتند: پروردگارا! ایمان آورده ایم، پس ما را ببخش و بر ما رحم فرما، و تو بهترین رحم کنندگان هستی.

110- شما ایشان را به باد تمسخر می گرفتید، تا آنجا که سرگرم شدن به تمسخر ایشان، ذکر و عبادت مرا از یادتان برده بود، و کارتان همیشه خندیدن بدانان بود و بس.

111- من امروز به خاطر صبری که کرده اند و پایمردی و استقامتی که (در برابر آن همه استهزاء) نشان داده اند، پاداششان داده ام (و در بهشت جایگزینشان کرده ام) و آنان به مقصود رسیدگان و رستگارانند.

112- (خداوند بدیشان) می گوید: چند در روی زمین زیسته و ماندگار بوده اید؟!

113- می گویند: روزی یا بخشی از روزی! (ما که سخت گرفتار عذابیم، پاسخ درستی نمی توانیم بدهیم) پس از کسانی پرسی که قادر به شمارش هستند.

114- (خداوند بدیشان) می گوید: جز مدت کمی (در زمین) ماندگار نبوده اید. اگر شما کمترین آگاهی و دانش می داشتید (در دنیا متوجه این می شدید).

115- آیا گمان برده اید که ما شما را بیهوده آفریده ایم و (حکمت و فلسفه ای در آفرینش شما نیست، این است که به فساد پرداخته اید؟ و چنین انگاشته اید که) به سوی ما (برای حساب و کتاب) برگردانده نمی شوید.

116- خداوندی که فرمانروای راستین است و هیچ معبودی جز او نیست و صاحب عرش عظیم است، برتر از آن است (که جهان هستی را بیهوده و بی هدف آفریده باشد).

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

- 117- هر کس که با خدا، معبود دیگری را به فریاد خواند و مسلماً هیچ دلیلی بر حقانیت آن نخواهد داشت حساب او با خداست قطعاً کافران رستگار نمی گردند، (و بلکه مومنان رستگار می شوند).
- 118- بگو: پروردگارا! (گناهانم را) ببخشای و (به من مرحمت فرمای، چرا که تو بهترین مهربانانی).

﴿أَمَّنْ كَانَ مُؤْمِنًا كَمَنْ كَانَ فَاسِقًا لَا يَسْتَوُونَ ۝۱۸﴾ أَمَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ جَنَّاتُ الْمَأْوَىٰ نُزُلًا يَمَّا كَانُوا يَعْمَلُونَ ۝۱۹﴾ وَأَمَّا الَّذِينَ فَسَقُوا فَمَأْوَاهُمُ النَّارُ كُلَّمَا أَرَادُوا أَنْ يَخْرُجُوا مِنْهَا أُعِيدُوا فِيهَا وَقِيلَ لَهُمْ ذُقُوا عَذَابَ النَّارِ الَّتِي كُنتُمْ بِهِ تَكْذِبُونَ ﴿۲۰﴾ [السجدة: ۱۸ - ۲۰].

- 18- آیا کسی که مومن بوده است، همچون کسی است که فاسق بوده است؟! (نه، هرگز! این دو برابر نیستند).
- 19- اما کسانی که ایمان آورده اند و کارهای شایسته انجام داده اند، باغهای بهشت که جای زندگی است، از آن ایشان خواهد بود، به عنوان محل پذیرائی (خدا از ایشان) در برابر کارهایی که (در دنیا) انجام می داده اند.
- 20- و اما کسانی که (از فرمان خدا و اطاعت از او) بدر رفته (و راه کفر در پیش گرفته اند) جایگاه ایشان آتش دوزخ است. هر زمان که بخواهند از آن برد آیند. ایشان بدانجا بازگردانده می شوند و بدیشان گفته می شود: بچشید عذاب آتشی را که آن را دروغ می پنداشتید!

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿وَالصَّغَفَاتِ صَفًا ۝۱﴾ فَأَلْزَجْتَ زَجْرًا ۝۲﴾ فَالتَّلِيلِ ذِكْرًا ۝۳﴾ إِنَّ إِلَهَكُمْ  
لَوَاحِدٌ ۝۴﴾ رَبُّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا رَبُّ الْمَشْرِقِ ۝۵﴾ إِنَّا زَيْنَا السَّمَاءَ  
الَّذِي بَيْنَ الْكَوَاكِبِ ۝۶﴾ وَحِفْظًا مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ مَارِدٍ ۝۷﴾ لَا يَسْمَعُونَ إِلَى الْمَلَأِ  
الْأَعْلَى وَيُقَذَّفُونَ مِنْ كُلِّ جَانِبٍ ۝۸﴾ دُحُورًا وَلَهُمْ عَذَابٌ وَاصِبٌ ۝۹﴾ إِلَّا مَنْ خُطِفَ  
الْخُطْفَةَ فَاتَّبَعَهُ، شَهَابٌ ثَاقِبٌ ۝۱۰﴾ فَاسْتَفِهِمُ أَهْمُ أَشَدُّ خَلْقًا أَمْ مَنْ خَلَقْنَا إِنَّا  
خَلَقْنَاهُمْ مِنْ طِينٍ لَازِبٍ ۝۱۱﴾. [الصافات: ۱ - ۱۱].

- 1- قسم به آنان که (در مقام عبودیت و افقیاد) محکم صف کشیده اند!
- 2- و قسم به آنان که سخت باز می دارند!
- 3- و قسم به آنان که پیایی (آیات خدا) را تلاوت می کنند!
- 4- قطعاً معبود شما یکی است (نه بیشتر).
- 5- آن کسی که خداوند آسمانها و زمین و همه چیزهایی است که در میان آن دو قرار دارد. و خداوند مشرقها است.
- 6- ما نزدیکترین (به شما) را با زینت ستارگان آراسته ایم.
- 7- ما آن را از هر شیطان متمردي، کاملاً حفظ کرده ایم.
- 8- آنان نمی توانند به گروه والامقام (و صدرنشینان عالم را ملکوت، که فرشتگان کبارند) دزدکی گوش فرادهند (و اسرار غیب را بشنوند) چر اکه از هر سو به سويشان (تیرهای شهاب) نشانه می رود.
- 9- آنان سخت (به عقب رانده می شوند و از صحنه آسمان) طرد می گردند. و عذاب به تمام و کمالی (در دنیا) و دائمی و سرمدی (در آخرت) دارند.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

10- و اما از آنان هر که با سرعت استراق سمعی کند، فوراً آذرخش سوراخ کننده (جو آسمان و بدن آن شیطان) بدنال او روان می گردد (وی را می سوزاند و نابودش می گرداند).

11- (به منکران بعث و قیامت بگو و) از ایشان پرس و جو کن که آیا آفرینش (دوباره) ایشان سخت تر و دشوارتر است یا آفرینش (آسمانها و زمین و فرشتگان و سایر) چیزهایی که آفریده ایم؟ ما که ایشان را از گل چسبیده ناچیزی (در؟؟؟ خلقت) آفریده ایم (و بر آفرینش آنان توانا بوده ایم لذا سهل و ساده ایشان را باز آفرینش می کنیم و مشکلی در این امر نمی بینیم).

﴿إِنَّ الْمُجْرِمِينَ فِي عَذَابٍ جَهَنَّمَ خَالِدُونَ﴾ (٧٤) لَا يُفْتَرُ عَنْهُمْ وَهُمْ فِيهِ مُبْلِسُونَ  
 (٧٥) وَمَا ظَلَمْنَاهُمْ وَلَكِنْ كَانُوا هُمُ الظَّالِمِينَ (٧٦) وَنَادَوْا بِمَكَائِكُمْ لِيَقْضِيَ عَلَيْنَا رَبُّكَ  
 قَالَ إِنَّكُمْ مَكِيدُونَ (٧٧) لَقَدْ جِئْتَكُمْ بِالْحَقِّ وَلَكِنَّ أَكْثَرَكُمْ لِلْحَقِّ كَارِهُونَ (٧٨) أَمْ  
 أَبْرَمُوا أَمْرًا فَإِنَّا مُبْرِمُونَ (٧٩) أَمْ يَحْسَبُونَ أَنَّا لَا نَسْمَعُ سِرَّهُمْ وَنَجْوَاهُمْ بَلَىٰ وَرُسُلْنَا  
 لَدَيْهِمْ يَكْفُفُونَ ﴿٨٠﴾﴾ [الزخرف: ٧٤ - ٨٠].

74- بزهکارانه، جاودانه در عذاب دوزخ می مانند.

75- عذابشان کاسته نمی گردد و سبک نمی شود، و آنان در میان عذاب، اندوهناک و نومید و خاموش می مانند.

76- ما بدیشان ستم نکرده ایم (که آنان را بدین عذاب گرفتار ساخته ایم) و لیکن خودشان به خویشتن ستم کرده اند.

77- آنان فریاد می زنند: ای مالک ((از فرشتگان آتش) پروردگارت ما را بمیراند و نابودمان گرداند (تا بیش از این رنج نبریم و از این عذاب دردناک

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

آسوده شدیم. او بدیشان) می گوید: شما (اینجا) می مانید (و مرگ و میر و نیستی و نابودی در کار نیست).

78- (خداوند بدیشان پیام می دهد که) ما حق را برای شما آوردیم (و توسط پیغمبران برایتان فرو فرستادیم) ولی اکثر شما حق را نپسندیدند و آن را دشمن داشتید.

79- بلکه، آنان تصمیم محکمی (بر توطئه قتل محمد) گرفتند و ما نیز اراده محکم و تغییر ناپذیری گرفتیم (درباره مجازات سخت و کیفر دادنشان در دنیا و آخرت).

80- آیا گمان می برند که ما اسرار پنهانی و سخنان در گوشی آنان را نمی شنویم؟! آری (ما آگاه از راز و رمز ایشان و شنوای نجوای آنان بوده و) گذشته از این فرشتگان مامور ما در کنارشان حاضر و بر اعمالشان ناظرند (همه کردار و گفتارشان را) می نویسند و ثبت و ضبط می کنند.

﴿حَمْدٌ ۱﴾ وَالْكِتَابِ الْمُبِينِ ۲﴾ إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةٍ مُبَرَّكَةٍ إِنَّا كُنَّا مُنْذِرِينَ ۳﴾ فِيهَا يُفْرَقُ كُلُّ أَمْرٍ حَكِيمٍ ۴﴾ أَمْرًا مِّنْ عِنْدِنَا إِنَّا كُنَّا مُرْسِلِينَ ۵﴾ رَحْمَةً مِّنْ رَبِّكَ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ۶﴾ رَبِّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا ۷﴾ إِن كُنْتُمْ مُوقِنِينَ ۸﴾ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ يُحْيِي وَيُمِيتُ رَبُّكُمْ وَرَبُّ آبَائِكُمُ الْأَوَّلِينَ ۹﴾ بَلْ هُمْ فِي شَكٍّ يَلْعَبُونَ ۱۰﴾ فَارْتَقِبْ يَوْمَ تَأْتِي السَّمَاءُ بِدُخَانٍ مُّبِينٍ ۱۱﴾ يَغْشَى النَّاسَ هَذَا عَذَابٌ أَلِيمٌ ۱۲﴾ رَبَّنَا اكْشِفْ عَنَّا الْعَذَابَ إِنَّا مُؤْمِنُونَ ۱۳﴾ أَتَىٰ هُمُ الذِّكْرَىٰ وَقَدْ جَاءَهُمْ رَسُولٌ



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

مُيِّنٌ ﴿١٣﴾ ثُمَّ تَوَلَّوْا عَنْهُ وَقَالُوا مُعَاوِىَةَ جَنَحْنَا ﴿١٤﴾ إِنَّا كَاشِفُو الْعَذَابِ قَلِيلًا إِنَّكُمْ عَائِدُونَ ﴿١٥﴾ يَوْمَ نَبْطِشُ الْبَطْشَةَ الْكُبْرَىٰ إِنَّا مُنْقِمُونَ ﴿١٦﴾ ﴿[الدخان: ١ - ١٦].

1- ح.ا. میم.

2- سوگند به قرآن! که روشن و روشنگر است.

3- ما قرآن را در شب پر خیر و برکتی فرو فرستاده ایم. ما همواره بیم دهنده (کافران و مشرکان و ظالمان، با ارسال پیغمبر به سوشان) بوده ایم (و کتابی برایشان فرو فرستاده ایم. این قرآن هم آخرین حلقه از این سلسله است).

4- در این شب مبارک، هرگونه کار حکیمانه ای (که انسان را به حقیقت آشنا و به سعادت برساند، و او از باطل و شقاوت دور گرداند، از سوی خدا) بیان و مقرر گشته است.

5- کار و باری که از سوی ما صادر و بدان دستور داده شده است (و در قرآن برای انسانها روانه گشته است و) ما فرستنده (محمد و همه انبیاء و قرآن و همه کتابهای آسمانی) بوده ایم.

6- (این کار) به خاطر رحمتی از سوی پروردگارت (در حق انسانها) است خدا شنوا و آگاه است.

7- (پروردگار تو) که پروردگار آسمانها و زمین و همه چیزهایی است که در میان آن دو است. اگر شما طالب یقین و باورید (به این که خدا آفریدگار شما روزی رسان بندگان، و به زیر فرمان کشانده خورشید و ماه است).

8- جز او خدایی نیست. و او است که زنده می گرداند و می میراند. و پروردگار شما و پروردگار پدران و نیاکان پیشین شما است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

9- اصلاً مشرکان (درباره رسالت و دعوت آسمانی) در شک و تردیدند و (آن را و کلاً زندگی را به بازی می گیرند).

10- منتظر روزی باش که آسمان زود آشکار را پدیدار می کند.

11- دودی که تمام مردم را فرا می گیرد، این همان عذاب دردناک عظیم است.

12- (مردم رو به درگاه خدا می کنند و می گویند: پروردگارا! عذاب را از ما برطرف گردان، ما ایمان آورده ایم (و به اشتباهات خود پی برده ایم).

13- کی بیداری برای آنان فایده ای دارد؟ قبلاً که پیغمبری (یا رسالتی روشن و معجزاتی دال بر صداقتش، و زبان گویا و) بیانگر (قوانین سرنوشت ساز و سعادت بخش) به پیش آنان آمده بوده است.

14- سپس از او رویگردان شدند و گفتند: او دیوانه ای (است این مطلب توسط دیگران بدو) آموخته شده است.

15- اگر مدت اندکی عذاب را از شما بدور داریم (و به دنیا برگردانیم) قطعاً شما (به کفر و شرک و فسق و فجور خود) بر می گردید.

16- روزی سخت بر آنان می تازیم (و با چنین یورش تندی) آنان را به مجازات می رسانیم.

﴿إِنَّ شَجَرَتَ الزَّقُّومِ ۖ طَعَامُ الْأَثِيمِ ۚ ۴۳﴾ ﴿كَأَلْمُهْلِ يَغْلِي فِي ۴۴﴾  
 ﴿الْبُطُونِ ۚ ۴۵﴾ ﴿كَغَلِي الْحَمِيمِ ۚ ۴۶﴾ ﴿خُذُوهُ فَاعْتِلُوهُ إِلَى سَوَاءِ الْجَحِيمِ ۚ ۴۷﴾ ثُمَّ  
 صَبُّوا فَوْقَ رَأْسِهِ مِنْ عَذَابِ الْحَمِيمِ ۚ ۴۸﴾ ﴿ذُقْ إِنَّكَ أَنْتَ الْعَزِيزُ ۚ ۴۹﴾  
 ﴿الْكَرِيمِ ۚ ۵۰﴾ ﴿إِنَّ هَذَا مَا كُنْتُمْ بِهِ تَمْتَرُونَ ۚ ۵۱﴾. [الدخان: ۴۳ - ۵۰].  
 43 و 44- قطعاً درخت زقوم، خوراک گناهکاران است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

- 45- همچون فلز گداخته در شکمها می جوشد.  
 46- جوششی همچون آب گرم و داغ.  
 47- (به ماموران دوزخ فرمان داده می شود: ) این کافر فاجر را بگیرد و به میان دوزخ پرتابش کنید.  
 48- سپس بر سر او آب جوشان بریزید (تا بر عذاب او دردش افزوده گردد).  
 49- بچش که تو زوردار و بزرگواری!  
 50- این (عذابی که هم اینک می بینید و لمسش می کنید) همان چیزی است که پیوسته درباره آن شک و تردید می کردید.

﴿وَيَلِّكُ أَفَّاكَ أَنْبِئِ ۖ﴾ (۷) يَسْمَعُ آيَاتِ اللَّهِ تُنْزِلُ عَلَيْهِ ثُمَّ يُصِرُّ مُسْتَكْبِرًا كَأَن لَّمْ يَسْمَعْهَا فَبَشِّرْهُ بِعَذَابٍ أَلِيمٍ ﴿۸﴾ وَإِذَا عَلِمَ مِنْ آيَاتِنَا شَيْئًا اتَّخَذَهَا هُزُوًا أُولَٰئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ مُّهِينٌ ﴿۹﴾ مَن وَّرَآيَهُمْ جَهَنَّمُ لَا يُغْنِي عَنْهُمْ مَا كَسَبُوا شَيْئًا وَلَا مَا اتَّخَذُوا مِن دُونِ اللَّهِ أَوْلِيَاءَ ۚ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ ﴿۱۰﴾﴾ [الجاثية: ۷ - ۱۰].

- 7- وای بر هر کسی که دروغپرداز و بدهکار باشد!  
 8- آن کسی که پیوسته آیات خدا را می شنود که بر او خوانده می شود (و از وعده و وعید، بیم دادن و امید دادن، امر و نهی، و پند و اندرز، صحبت می دارد، اما او) پس از آن از روی تکبر (بر کفر و مخالفت با حق انعام گناه) اصرار می ورزد؛ انگار آیه های خدا را نشنیده است! (حال که چنین است) پس او را به عذاب بس دردناکی مژده بده.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

9- هنگامی که چیزی از آیات ما را فرا می گیرد آن را به تمسخر می گیرد و مایه استهزاء می گرداند! این چنین کسانی عذاب بزرگ و خوار کننده ای دارند.

10- رویاروی آنان دوزخ است، آنچه (از مال و جاه دنیا) بدست آورده اند و کسانی که سوای خداوند بعنوان اولیاء برگزیده اند، اصلاً به حالشان سودی نمی رساند (و از دوزخ نمی رهند) و عذاب بس بزرگی دارند.

﴿وَقَالَ قَرِينُهُ هَذَا مَا لَدَىٰ عَيْنِي ۖ أَلَيَّ فِي جَهَنَّمَ كُلٌّ كَفَّارٍ عَنِيدٍ ۚ ﴿٢٤﴾ مَنَاجِلُ لِّلْخَيْرِ مُعْتَدٍ مُّرِيبٍ ۚ ﴿٢٥﴾ الَّذِي جَعَلَ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ فَأَلْقِيَاهُ فِي الْعَذَابِ الشَّدِيدِ ۚ ﴿٢٦﴾ قَالَ قَرِينُهُ رَبَّنَا مَا أَطْغَيْتُهُ وَلَكِنْ كَانَ فِي ضَلَالٍ بَعِيدٍ ۚ ﴿٢٧﴾ قَالَ لَا تَخْصِمُوهُ لَدَىٰ وَقَدْ قَدَمْتُ إِلَيْكُمْ بِالْوَعِيدِ ۚ ﴿٢٨﴾ مَا يُبَدِّلُ الْقَوْلَ لَدَىٰ وَمَا أَنَا بِظَلَمٍ لِّلْعَبِيدِ ۚ ﴿٢٩﴾ يَوْمَ نَقُولُ لِّجَهَنَّمَ هَلِ امْتَلَأْتَ وَتَقُولُ هَلْ مِن مَّزِيدٍ ۚ ﴿٣٠﴾﴾. [ق: ٢٣ - ٣٠].

23- فرشته همدم او می گوید، اینها چیزهایی است که در پیش من آماده است (و من آنها را ثبت و ضبط کرده ام. پروردگار! خود دانی که برابر اینها در حق او چکار می کنی).

24- (خدا به دو فرشته مامور ثبت و ضبط اعمال دستور می دهد: ) هر کافر سرکش و کینه توزی را به دوزخ بیندازید!

25- آن کسی را که سخت از انجام کارهای نیک دست بازداشت (و دیگران را) نیز از انجام خوبی ها بازداشته است و متجاوز (از حدود احکام الهی) و متعدی (به حقوق دیگران) بوده است، و (در دین خود) شک داشته است (و دیگران را نیز ??? به دین) به شک انداخته است و بدبین کرده است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

26- آن کسی که با خدا، معبود دیگری را برگزیده است. پس او را به عذاب سخت (دوزخ) بیندازید.

27- (شیطانی که در دنیا پیوسته) همدم او (بوده است) می گوید: پروردگار! من او را به طغیان و سرکش (از فرمان یزدان) و افراشته ام، بلکه او خود در گمراهی ژرف (و دور از ساحل نجاتی) بوده است.

28- خدا می فرماید: در پیشگاه من ستیزه مکنید. من پیش از این شما را (از این سرنوشت شوم) بیم داده بودم.

29- سخن من (مبنی بر عذاب دادن کافران و نعمت رساندن به مومنان) تغییرناپذیر است و دگرگون نمی شود. و من کمترین ستمی به بندگان نمی کنم.

30- روزی به دوزخ خواهیم گفت: آیا پر شده ای؟ (قطعاً که پر شده ای و ما به وعده خود وفا کرده ایم). و دوزخ می گوید: مگر افزون بر این هم هست؟!

﴿ أَكْفَارَكُمْ خَيْرٌ مِنْ أُولَئِكَ أَمْ لَكُمْ بَرَاءَةٌ فِي الزُّبُرِ ٤٣ ﴾ أَمْ يَقُولُونَ نَحْنُ جَمِيعٌ مُنْتَصِرُونَ ٤٤ سَيُهْرَمُ الْجَمْعُ وَيُولُونَ الدُّبُرَ ٤٥ بَلِ السَّاعَةُ مَوْعِدُهُمْ وَالسَّاعَةُ أَدْهَى وَأَمَرُّ ٤٦ إِنَّ الْمَجْرِمِينَ فِي ضَلَالٍ وَسُعُرٍ ٤٧ يَوْمَ يُسْحَبُونَ فِي النَّارِ عَلَى وُجُوهِهِمْ ذُوقُوا مَسَّ سَقَرَ ٤٨ إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ ٤٩ وَمَا أَمْرُنَا إِلَّا وَجْدَةٌ كُلِّمْ بِالْبَصَرِ ٥٠ وَلَقَدْ أَهْلَكْنَا أَشْيَاعَكُمْ فَهَلْ مِنْ مَدَكِرٍ ٥١ وَكُلُّ شَيْءٍ فَعَلُوهُ فِي الزُّبُرِ ٥٢ وَكُلُّ صَغِيرٍ وَكَبِيرٍ مُسْتَطَرٌ ٥٣ ﴾ [القمر: ٤٣ - ٥٣].

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

43- (ای قریشیان!) آیا کافران شما بهتر از آنانی هستند که برایتان روایت کردیم، (مثل قوم نوح، عاد، ثمود، لوط، فرعون!) یا اینکه برای شما امان نامه ای در کتابها (از سوی خدا) نازل شده است (مبنی بر اینکه کافران را عذاب نمی‌رسانیم).

44- یا اینکه می‌گویند: ما جمعیت متحد و نیرومند شکست‌ناپذیری هستیم و همدیگر را یاری می‌دهیم و از دشمنان خود انتقام می‌گیریم.

45- جمعیت ایشان بزودی شکست می‌خورد و پشت می‌کنند و می‌گریزند.

46- بلکه موعده‌شان قیامت است، و قیامت بدان آن عظمت تر و تلخ تر (از کشتن و اسارت این جهانی برایشان) است.

47- قطعاً گناهکاران، گمراه و دیوانه و گرفتار آتشند.

48- روزی داخل آتش، بر رخساره روی زمین کشیده می‌شوند (و بدیشان گفته می‌شود: ) بچشید لمس و پسوده دوزخ را.

49- ما هر چیزی را به اندازه لازم و از روی حساب و نظام آفریده ایم.

﴿وَإِذْ يَعِدُكُمُ اللَّهُ إِحْدَى الطَّائِفَتَيْنِ أَنَّهَا لَكُمْ وَتَوَدُّونَ أَنَّ غَيْرَ ذَاتِ الشَّوْكَةِ تَكُونُ لَكُمْ وَيُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُحَقِّقَ الْحَقَّ بِكَلِمَاتِهِ وَيَقْطَعَ دَابِرَ الْكَافِرِينَ ﴿٧﴾ لِيُحَقِّقَ الْحَقَّ وَيُبْطِلَ الْبَاطِلَ وَلَوْ كَرِهَ الْمُجْرِمُونَ ﴿٨﴾﴾

[الأنفال: ٧ - ٨].

7- (ای مومنان! به یادآورید) آنگاه را که خداوند پیروزی بر یکی از دو دسته را به شما وعده داد (پیروزی بر کاروان تجاری قریش به سرپرستی ابوسفیان برای نجات کاروان آمده بود). شما دوست می‌داشتید دسته ای

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

نصیب شما گردد که از قدرت و قوت چندانی برخوردار نیست (که کاروان بود) ولی خدا می خواست حق را با سخنان خود (که بیانگر اراده و قدرت یزدانند، برای مردم) ظاهر و استوار گرداند و کافران را (از سرزمین عرب با پیروزی مومنان) ریشه کن کند (لذا شما را با لشکر قریش درگیر کرد).

8- تا بدینوسیله حق را (که اسلام است) پابرجا و باطل را (که شرک است) تباه گرداند هرچند که بزهکاران (کافر و طغیانگر، آن را) نپسندند.

﴿وَقُلْ جَاءَ الْحَقُّ وَزَهَقَ الْبَاطِلُ إِنَّ الْبَاطِلَ كَانَ زَهُوقًا﴾ [الإسراء: ۸۱]

۸۱

81- و (مشرکان را بترسان و بدیشان) بگو: حق فرا رسیده است (که یکتاپرستی و آئین آسمانی و دادگری است) و باطل از میان رفته و نابود گشته است (که چند تا پرستی و آئین قباه و ستمگری است) اصولاً باطل همیشه از میان رفتنی و نابود شدنی است (و سرانجام پیروزی از آن حق و حقیقت بوده و هست).

﴿بَلْ نَقْذِفُ بِالْحَقِّ عَلَى الْبَاطِلِ فَيَدْمَغُهُ فَإِذَا هُوَ زَاهِقٌ وَلَكُمْ الْوَيْلُ مِمَّا نَصِفُونَ﴾ [الأنبياء: ۱۸].

18- بلکه (ما چنین نمی خواهیم و) حق را به جان باطل می اندازیم، حق مغز سر باطل را از هم می باشد و باطل هرچه زودتر محو و نابود می شود، و ای بر شما (ای کافران) به سبب توصیفی که می کنند (از بی هدفی جهان و از افترائی که بر خدا و فرستاده یزدان می بندید).

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿وَقَدْ مَنَّآ إِلَىٰ مَا عَمِلُوا مِنْ عَمَلٍ فَجَعَلْنَاهُ هَبَاءً مَنْثُورًا﴾ (۲۳) ﴿[الفرقان: ۲۳].

23- ما به سراغ تمام اعمالی که (به ظاهر نیک بوده و در دنیا) آنان انجام داده اند می رویم و همه را همچون ذرات غبار پراکنده در هوا می سازیم و (ایشان را از اجر و پاداش آن محروم می کنیم. چرا که نوشتن ایمان، موجب محو و نابودی احسان، و بی اعتبار شدن اعمال خوب انسان می گردد).

﴿قُلْ إِنَّ رَبِّي يَقْذِرُ بِالْحَقِّ عَلَٰمُ الْغُيُوبِ﴾ (۴۸) ﴿قُلْ جَاءَ الْحَقُّ وَمَا يُدِئُ الْبَاطِلُ وَمَا يُعِيدُ﴾ (۴۹) ﴿[سبأ: ۴۸ - ۴۹].

48- بگو: پروردگار من، حق را آشکارا بیان می دارد (و با آن باطل را از میان بر می دارد... او) دانای به غیب و کاملاً آگاه از پنهانیها است.

49- بگو: حق به میان آمد باطل (در پرتو نور حق، اثری از آن نماند و مرده و لذا) نه کار تازه ای را می تواند انجام دهد، و نه کار گذشته ای را می تواند از سر گیرد.

50- (نه تنها اعمال ما از روی حکمت است، بلکه توام با نهایت قدرت است چرا که) فرمان فرمانی پیش نیست و (و چنان با سرعت انجام می گیرد که انگار همان با یک چشم بر هم زدن و) همانند یک نگاه سریع باعجله است.

51- ما اشخاص همچون شما را (در روزگاران پیشین) نابود و هلاک ساخته ایم. آیا پند پذیرنده عبرت گیرنده ای هست؟!



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

52- هر کاری را کرده اید، در کتاب ها و نامه های اعمال (با دست فرشتگان مامور ثبت و ضبط و) موجود است.

53- هر کار کوچک و بزرگی (که در دنیا کرده اند، در دفاتر مخصوص) نوشته شده است.

﴿وَلَقَدْ زَيَّنَّا السَّمَاءَ الدُّنْيَا بِمَصْبِيحٍ وَجَعَلْنَاهَا رُجُومًا لِلشَّيَاطِينِ وَأَعْتَدْنَا لَهُمْ عَذَابَ السَّعِيرِ ۝ وَلِلَّذِينَ كَفَرُوا بِرَبِّهِمْ عَذَابُ جَهَنَّمَ وَيُسَّ الْمَصِيرُ ۝ إِذَا أُلْقُوا فِيهَا سَمِعُوا لَهَا شَهِيقًا وَهِيَ تَفُورُ ۝ تَكَادُ تَمَيَّزُ مِنَ الْغَيْظِ كُلَّمَا أُلْقِيَ فِيهَا فَوْجٌ سَأَلَهُمْ خَزَنَتُهَا أَلَمْ يَأْتِكُمْ نَذِيرٌ ۝ قَالُوا بَلَىٰ قَدْ جَاءَنَا نَذِيرٌ فَكَذَّبْنَا وَقُلْنَا مَا نَزَّلَ اللَّهُ مِنْ شَيْءٍ إِنْ أَنْتُمْ إِلَّا فِي ضَلَالٍ كَبِيرٍ ۝ وَقَالُوا لَوْ كُنَّا نَسْمَعُ أَوْ نَعْقِلُ مَا كُنَّا فِي أَصْحَابِ السَّعِيرِ ۝ فَأَعْرِضُوا بِذُنُوبِهِمْ فَسُحْقًا لِأَصْحَابِ السَّعِيرِ ۝﴾ [الملك: ۵ - ۱۱].

5- ما آسمان نزدیک (به شما) را با چراغهایی (به نام ستارگان) آراسته ایم، و آنها را وسیله راندن اهریمنان ساخته ایم، و برای ایشان عذاب آتش سوزانی را آماده کرده ایم.

6- کسانی که به پروردگار خود ایمان نداشته باشند. عذاب دوزخ دارند، و چه بدجایگاهی است!

7- هر زمان که به دوزخ انداخته شدند، تندر می زند و غرش از آن می شنوند.

8- دوزخ از شدت خشم (برایشان) نزدیک است بترکد و پاره پاره شود. هر زمانی که گروهی بدان انداخته می شوند، دوزخبانان از آنان می پرسند آیا

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
پیغمبر بیم دهنده ای به میان شما نیامده است (تا شما را از چنین روزی و وضعی بترساند؟!)  
9- می گویند آری! پیغمبران بیم دهنده ای به میان ما آمدند و ما دوغگویشان نامیدیم و گفتیم: خداوند بهیچوجه چیزی را (به نام وحی، برای کسی) نفرستاده است، و شما دچار گمراهی بزرگی هستید.  
10- و می گویند: اگر ما گوش شنوا می داشتیم، و یا عقل خود را بکار می گرفتیم، هرگز از زمره دوزخیان نمی گشتیم.  
11- اینجا است که به گناه خود اعتراف می کنند. پس دوری (از رحمت خدا) بعمره دوزخیان باد!

﴿اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ لِيَجْمَعَ كُمُ إِلَى يَوْمِ الْقِيَمَةِ لَا رَيْبَ فِيهِ وَمَنْ أَصْدَقُ مِنَ اللَّهِ حَدِيثًا﴾ (۸۷) ﴿[النساء: ۸۷].

87- جز خدا، خدایی نیست، حتماً شما را (بعد از مرگ زنده می گرداند و) در روزی که شکی در (وقوع) آن نیست گرد می آورد (خداست که این را می گوید) و چه کسی از خدا راستگوتر است؟!

﴿وَهُوَ الَّذِي يَتَوَفَّاكُم بِاللَّيْلِ وَيَعْلَمُ مَا جَرَحْتُم بِالنَّهَارِ ثُمَّ يَبْعَثُكُمْ فِيهِ لِيُقْضَىٰ أَجَلٌ مُّسَمًّى ثُمَّ إِلَيْهِ مَرْجِعُكُمْ ثُمَّ يُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ﴾ (۶۰) ﴿[الأنعام: ۶۰].

60- خدا است که در شب شما را می میراند و در روز شما را بر میانگیزاند و او می داند که در روز (که زمان عمده جنب و جوش و تلاش و

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

کوشش است) چه می کنید و چه فراچنگ می آورید (و این مرگ و زندگی خواب و بیداری نام، پیوسته ادامه دارد) تا مهلت معین (زندگی هر کس با فرا رسیدن مرگ او) بسر آید سپس (در روز رستاخیز همگان) به سوی خدا بر می گردید و آنگاه شما را بدانچه (از خوب و بد در دنیا) می کردید با خبر می گرداند (و پاداش اعمال را به صاحبان آنها می رساند).

﴿وَلَوْ تَرَىٰ إِذْ يَتَوَفَّى الَّذِينَ كَفَرُوا الْمَلَائِكَةُ يَضْرِبُونَ وُجُوهَهُمْ وَأَذْءَبْرَهُمْ وَذُوقُوا عَذَابَ الْحَرِيقِ ﴿٥٠﴾﴾ ذَلِكَ بِمَا قَدَّمْتُمْ أَيْدِيكُمْ وَأَنَّ اللَّهَ لَيْسَ بِظَلَمٍ لِّلْعَالَمِينَ ﴿٥١﴾﴾. [الأنفال: ٥٠ - ٥١].

50- اگر ببینی (ای پیغمبر! هول و هراس و عذاب و عقابی را که به کافران دست می دهد) بدانگاه که فرشتگان جان کافران را می گیرند و سر و صورت و پشت و روی آنان را (از هر سو) می زنند و (بدیشان می گویند: عذاب سوزان (اعمال بد خود) را بچشید، (از مشاهده این همه درد و رنج و ترس و خوف دچار شگفت خواهی شد و به حال آنان تاسف خواهی خورد). 51- این به خاطر کارهایی است که از پیش می کرده اید و می فرستاده اید و خداوند به بندگان هرگز کمترین ستمی روا نمی دارد.

﴿قُلْ يَتُوبَ لَكُمْ مَلِكُ الْمَوْتِ الَّذِي وُكِّلَ بِكُمْ ثُمَّ إِلَىٰ رَبِّكُمْ تُرْجَعُونَ ﴿١١﴾﴾. [السجدة: ١١].

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

11- بگو: فرشته مرگ که بر شما گماشته شده است. به سراغتان می آید و جان شما را می گیرد، سپس به سوی پروردگارتان بازگردانده می شوید.

﴿وَلِكُلِّ وِجْهَةٍ هُوَ مَوْلِيهَا فَاسْتَغْفِرُوا الْحَيْرَتِ أَيْنَ مَا تَكُونُوا يَأْتِ بِكُمْ اللَّهُ جَمِيعًا إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾ (البقرة: ۱۴۸).

..... این ما تکنونوا یات بکم الله جمیعاً ان الله علی کل شی قدیر  
هرجا که باشید خدا همگی شما را گرد می آورد خدا بر هر چیزی توانا است.

﴿اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ لِيَجْمَعَ بَيْنَكُمْ إِلَى يَوْمِ الْقِيَمَةِ لَا رَيْبَ فِيهِ وَمَنْ أَصْدَقُ مِنَ اللَّهِ حَدِيثًا﴾ (النساء: ۸۷).

87- جز خدا خدایی نیست، حتماً شما را بعد (بعد از مرگ زنده می گرداند و) در روزی که شکی در (وقوع) آن نیست گرد می آورید. (خدا است که این را می گوید) چه کسی از خدا راستگوتر است؟!

﴿وَتَرَكْنَا بَعْضَهُمْ يَوْمَئِذٍ يَمُوجُ فِي بَعْضٍ وَنُفِخَ فِي الصُّورِ فَجَمَعْنَاهُمْ جَمَاعًا﴾ (الكهف: ۹۹).

99- در آن روز (که جهان پایان می گردد و وعده آخرت فرا می رسد). ما آنان را رها می سازیم تا برخی در برخی (فرو روند و در همدیگر) موج

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
 زنند، و (آنگاه برای دومین بار) در صور دمیده می شود و ما ایشان را بگونه  
 شگفتی (برای حساب و کتاب در یکجا) گرد می آوریم.

﴿فَوَرَبِّكَ لَنَحْشُرَنَّهُمْ وَالشَّيَاطِينَ ثُمَّ لَنُحْضِرَنَّهُمْ حَوْلَ جَهَنَّمَ جِثِيًّا  
 ٦٨﴾ ثُمَّ لَنَنْزِعَنَّ مِنْ كُلِّ شِيعَةٍ أَيُّهُمْ أَشَدُّ عَلَى الرَّحْمَنِ عُنِيًّا ٦٩ ﴿ثُمَّ لَنَحْنُ  
 أَعْلَمُ بِالَّذِينَ هُمْ أَوْلَىٰ بِهَا صِلِيًّا ٧٠﴾ وَإِنْ مِنْكُمْ إِلَّا وَارِدُهَا كَانَ عَلَىٰ رَبِّكَ حَتْمًا  
 مَّقْضِيًّا ٧١ ﴿ثُمَّ نَتَجَّىٰ الَّذِينَ اتَّقَوْا وَنَذَرُ الظَّالِمِينَ فِيهَا جِثِيًّا ٧٢﴾ [مریم:  
 ٦٨ - ٧٢].

68- سوگند به پروردگارت، هر آینه کافران را همراه با شیاطین گرد می  
 آوریم و پس ایشان را گرداگرد دوزخ به زانو در افتاد و ذلیلانه حاضر می  
 سازیم.

69- سپس از میان هر گروهی افرادی را بیرون می کشیم (و پیش از  
 دیگران به دوزخ می اندازیم) که سرکش تر از همه در برابر خداوند مهربان  
 بوده اند.

70- بعد از آن ما از کسانی که برای سوختن در آتش اولویت دارند، به  
 خوبی آگاهیم (و دقیقاً افراد گستاخ را انتخاب می کنیم و در این گزینش  
 هیچگونه اشتباهی رخ نخواهد داد).

71- همه شما (انسانها بدون استثناء) وارد دوزخ می شوید (مومنان برای  
 عبود و دیدن کافران برای دخول ماندن). این امر حتمی و فرمانی است قطعی  
 از پروردگارتان.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

72- سپس پرهیزگاران را نجات می دهیم، و ستمگران را ذلیلانه در آن رها می سازیم.

﴿إِنَّهُ مِنْ سُلَيْمَانَ وَإِنَّهُ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ﴾ (۲۰) ﴿أَلَا تَعْلَمُونَ عَلَىٰ وَأَتُونِي﴾  
مُسْلِمِينَ ﴿۳۱﴾. [النمل: ۳۰ - ۳۱].

30- این نامه از سوی سلیمان آمده است و (سراغاز) آن چنین است: به نام خداوند بخشنده مهربان

31- برای این (نامه را فرستاده ام) تا برتری جویی در برابر من نکنید و تسلیم شده به سوی من آئید.

﴿يَبْقَىٰ إِنَّهَا إِنْ تَكُ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِّنْ خَرْدَلٍ فَتَكُنْ فِي صَخْرَةٍ أَوْ فِي السَّمَوَاتِ أَوْ فِي الْأَرْضِ يَأْتِ بِهَا اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ لَطِيفٌ خَبِيرٌ﴾ (۱۶) ﴿لَقَمَان:﴾  
[۱۶].

16- پسر عزیزم! اگر به اندازه سنگینی دانه خردلی (عمل نیک یا بد انجام گرفته) باشد در دل سنگی، یا در آسمانها، و یا اینکه در میان زمین باشد، خدا آن را حاضر می آورد (و به حساب و کتاب آن رسیدگی می کند). چرا که خداوند بس دقیق و آگاه است.

﴿الْمُرُوءَا كَمْ أَهْلَكْنَا قَبْلَهُمْ مِّنَ الْقُرُونِ أَنَّهُمْ إِلَيْهِمْ لَا يَرْجِعُونَ﴾ (۳۱)  
وَلِٰنَ كُلِّ لَمَّا جَمِيعٌ لَّدَيْنَا مُحْضَرُونَ ﴿۳۲﴾. [یس: ۳۱ - ۳۲].

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

- 31- مگر نمی دانند که در روزگاران پیش از ایشان چه ملت‌های فراوانی را (به گناهانشان گرفته ایم و) نابودشان نموده ایم، که هرگز به سوییشتان باز نمی گردند (و دیگر به دنیا گام نمی گذارند؟!)
- 32- همه آنان (بدون استثناء در روز قیامت) نزد ما گرد می آیند و حاضر می گردند.

﴿وَقَالُوا يَوَيْلَنَا هَذَا يَوْمُ الَّذِينَ ﴿٢٠﴾ هَذَا يَوْمُ الْفَصْلِ الَّذِي كُتِبَ بِهِ تَكْذِيبُوتِ ﴿٢١﴾ أَحْشَرُوا الَّذِينَ ظَلَمُوا وَأَزْوَاجَهُمْ وَمَا كَانُوا يَعْبُدُونَ ﴿٢٢﴾ مِنْ دُونِ اللَّهِ فَأَهْدُوهُمْ إِلَى صِرَاطِ الْجَحِيمِ ﴿٢٣﴾ وَقِفُوهُمْ إِنَّهُمْ مَسْئُولُونَ ﴿٢٤﴾ مَا لَكُمْ لَا تَنْصَرُونَ ﴿٢٥﴾ بَلْ هُمْ الْيَوْمَ مُسْتَسْلِمُونَ ﴿٢٦﴾﴾. [الصافات: ٢٠ - ٢٦].

- 20- و خواهند گفت: ای وای بر ما! این، روز جزا است؟
- 21- (و بدیشان پاسخ داده می شود: ) این روز داوری و حسابرسی است. همان روزی که در دنیا دروغش می نامیدید.
- 22- (ای فرشتگان من!) کسانی را که (با کفر و زندقه) به خود ستم کرده اند همراه با همسفران (کفر پیشه) آنان به همراه آنچه می پرستیده اید، جمع آوری کنید.
- 23- غیر از خدا (هرچه را پرستش می کرده اید، همه را یکجا گرد آورید (و) آنگاه آنان را به راه دوزخ راهنمایی کنید (تا بدان در آیند).
- 24- آنان را نگاه دارید که باید بازپرسی شوند (و از عقائد و اعمالشان پرسیده شود).
- 25- (ای مشرکان!) شما چرا همدیگر را یاری نمی دهید (و در نجات هم نمی کوشید؟)

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

26- بلکه آنان امروز کاملاً مطیع و تسلیمند.

﴿وَجَعَلُوا بَيْنَهُ وَبَيْنَ الْجَنَّةِ نِجَابًا وَقَدْ عَلِمَتِ الْجِنَّةُ إِنَّهُمْ لَمُحْضَرُونَ﴾ (۱۵۸)

[الصافات: ۱۵۸].

158- آنان معتقد به خویشاوندی و نزدیکی میان خدا و جنیان هستند.

در صورتی که جنیان می دانند که مشرکان (و هم خودشان اگر شرک بورزند، در میان دوزخ) حاضر آورده می شوند.

﴿وَقَالُوا لَجُلُودِهِمْ لَمْ شَهِدْتُمْ عَلَيْنَا قَالُوا أَنْطَقَنَا اللَّهُ الَّذِي أَنْطَقَ كُلَّ

شَيْءٍ وَهُوَ خَلَقَكُمْ أَوَّلَ مَرَّةٍ وَإِلَيْهِ تُرْجَعُونَ﴾ (۲۱) ﴿فصلت: ۲۱﴾.

20- آنان به پوستهای خود می گویند: چرا بر ضد ما شهادت دادید؟ پاسخ

می دهند: خداوندی ما را به گفتار در آورده است که همه چیز را گویا نموده است، و همو در آغاز شما را (از عدم) آفریده است و (در پایان زندگی بعد از ممات، دوباره جامه حیات به تنتان کرده و برای حساب و کتاب) به سوی او برگردانده شده اید.

﴿فَوَرَبِّ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ إِنَّهُ لَحَقُّ مِثْلَ مَا أَنْتُمْ نَاطِقُونَ﴾ (۲۳) ﴿الذاریات: ۲۳﴾.

[۲۳].

23- به خدای آسمان و زمین سوگند که این (مطلب، یعنی وقوع

رستاخیز حساب و کتاب، جزا و سزا، بهشت برای دینداران و دوزخ برای بی



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
 دینان) حق است، درست همانگونه که شما سخن می گوئید (و سخن گفتن  
 کاملاً برایتان محسوس و درباره آن شک و تردیدی ندارید).

﴿ هَذَا يَوْمٌ لَا يَنْطِقُونَ ۚ وَلَا يُؤَدُّنَ لَهُمْ فِعْلُهُمْ ۚ ﴾ [المرسلات: ۳۵]  
 - ۳۶].

35- امروز، روزی است که (تکذیب کنندگان آیات الهی، دم نمی زنند و)  
 سخن نمی گویند (چرا که خداوند بر دهنشان مهر سکوت می نهد).  
 36- و بدیشان اجازه داده نمی شود تا پوزش بطلبند و عذرخواهی بکنند.

﴿ إِنَّ هَؤُلَاءِ مُتَبَرِّئُونَ مَا هُمْ فِيهِ وَيَطْلُبُ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴾ [الأعراف: ۱۳۹]  
 - ۱۳۹].

139- اینان (را که می بینید به بت پرستی مشغولند) کارشان (مایه)  
 هلاک و نابودی (خودشان و معبودهایشان) است و آنچه می سازند و می کنند  
 پوچ و نادرست است.

﴿ أَمْ يَقُولُونَ افْتَرَىٰ عَلَى اللَّهِ كَذِبًا ۚ فَإِنْ يَشِئِ اللَّهُ يَخْتِمْ عَلَىٰ قَلْبِكَ ۖ وَبِمِصْحِ اللَّهِ  
 يُبْطَلُ وَيُخْفَىٰ الْحَقُّ ۖ بِكَلِمَاتِهِ ۚ إِنَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ ﴾ [الشورى: ۲۴].  
 24- آیا می گویند: (محمد) بر خدا دروغ و افتراء بسته است و (خدا بدو)  
 چیزی وحی نکرده است و زائیده اندیشه خود را به او نسبت داده است؟ اگر  
 خدا بخواهد بر تو مهر می نهد (و قدرت حفظ آیات خود را از تو می گیرد).

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

خداوند با سخنان (قرآنی) خود باطل را از میان برمی دارد و حق را پابرجا می دارد مسلماً او بسیار آگاه از همه چیزهایی است که در درون سینه ها است.

﴿إِذَا زُلْزِلَتِ الْأَرْضُ زِلْزَالَهَا ۚ (۱) وَأَخْرَجَتِ الْأَرْضُ أَثْقَالَهَا (۲) وَقَالَ الْإِنْسَانُ مَا لَهَا (۳) يَوْمَئِذٍ تُحَدِّثُ أَخْبَارَهَا (۴) بِأَنَّ رَبَّكَ أَوْحَىٰ لَهَا (۵) يَوْمَئِذٍ يَصْدُرُ النَّاسُ أَشْتَاتًا لِّیُرَوْا أَعْمَالَهُمْ (۶) فَمَنْ یَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا یَرَهُ (۷) وَمَنْ یَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا یَرَهُ (۸)﴾

﴿[الزلزلة: ۱ - ۸].﴾

- 1- هنگامی که زمین سخت به لرزه در انداخته می شود.
- 2- و زمین (از هم می شکافد و گدازه های درونی و دفينه ها و مرده ها، و همه) سنگینی ها و بارهای خود بیرون می اندازد (و بگونه دیگری در می آید).
- 3- و انسان می گوید: زمین را چه شده است؟
- 4- در آن روز (که سرآغاز قیامت است) زمین خبرهای خود را بازگو می کند (و به زمان قال یا حال خواهد گفت که چیزهایی بر آن گذشته است).
- 5- (این احوال و اقوال زمین) بدان سبب است که پروردگار تو بدو پیام می دهد (که چه بشود و چه بگوید).
- 6- در آن روز مردمان (از گورهای خود) دسته دسته و پراکنده بیرون می آیند (و رهسپار صحرای محشر می شوند) تا کارهایشان بدیشان نموده شود و (نتیجه اعمالشان را ببینند).

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

7- پس هر کس به اندازه ذره غباری کار نیکو کرده باشد، آن را خواهد دید (و پاداشش را خواهد گرفت).

8- و هر کسی به اندازه ذره غباری کار بد کرده باشد، آن را خواهد دید (و سزایش را خواهد چشید).

﴿قُلْنَا أَهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَن تَبَعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿٣٨﴾﴾ [البقرة: ٣٨].

38- گفتیم: همگی از آنجا (به زمین) فرود آئید و چنانچه هدایتی از طرف من برای شما آمد (که حتماً خواهد آمد) کسانی که از من پیروی کنند، نه ترس بر آنان خواهد بود و نه غمگین خواهند شد.

﴿وَإِذْ قَتَلْتُمْ نَفْسًا فَادَرَأْتُمُوهَا فِيهَا وَاللَّهُ مُخْرِجٌ مَّا كُنْتُمْ تَكْتُمُونَ ﴿٧٢﴾﴾ [البقرة: ٧٢].

72- به یاد (بیاورید) آنگاه را که کسی را کشتید و درباره آن به نزاع برخاستید و یکدیگر را بدان متهم کردید، و خدا حقیقت امر را می دانست و آنچه را که پنهان می کردید، آشکار و نمایان می نمود.

﴿قَالَ فَأَخْرِجْ مِنْهَا فَإِنَّكَ رَجِيمٌ ﴿٣٤﴾ وَإِنَّ عَلَيْكَ اللَّعْنَةَ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ ﴿٣٥﴾﴾ [الحجر: ٣٤ - ٣٥].

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

- 34- (خدا) گفت: (چون از فرمان سرپیچی کردی) پس از بهشت بیرون شو، چرا که تو (از زحمت من) مطرود (و از منزلت کرامت رانده) هستی.
- 35- و تا روز جزا (که در آن تو پیروان تو به عذاب سرمدی من گرفتار می آئید) بر تو نفرین باد.

﴿وَجَاءَ رَجُلٌ مِّنْ أَقْصَا الْمَدِينَةِ يَسْعَىٰ قَالَ يَمُوسَىٰ إِنَّكَ أَمَلٌ يَّاتِمُونَ بِكَ لِيَقْتُلُوكَ فَاخْرُجْ إِنِّي لَكَ مِنَ النَّاصِحِينَ﴾ [القصص: ۲۰].

- 20- (وقتی که خبر کشته شدن قبطی پراکنده شد) مردی (که از خانواده فرعون بود ایمان آورده بود از نقطه دوردست شهر شتابان آمد و گفت: ای موسی! درباریان و بزرگان قوم برای کشتن تو به رایزنی نشسته اند، پس (هرچه زودتر از شهر) بیرون برو. مسلماً من از خیرخواهان و دلسوزان تو هستم.

﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ۚ ﴿٢﴾ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۚ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ۚ إِنَّ اللَّهَ بَلِغُ أَمْرِهِ ۚ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ۚ ﴿٣﴾﴾ [الطلاق: ۲ - ۳].

- 2- هر کس هم از خدا بترسد و پرهیزکاری کند، خدا راه نجات (از هر تنگنایی) را برای او فراهم می سازد.
- 3- و به او از جایی که تصورش نمی کند روزی می رساند. هر کس بر خداوند توکل کند (و کار و بار خود را بدو واگذارد) خدا او را بسنده است،

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

خداوند فرمان خویش را به انجام می رساند هرچه را بخواهد بدان دسترسی پیدا می کند. خدا برای هر چیزی زمان و اندازه ای را قرار داده است.

﴿فَخَرَجَ مِنْهَا خَائِفًا يَتَرَقَّبُ قَالَ رَبِّ نَجِّنِي مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ﴾ (٢١)

[القصص: ٢١].

21- موسی از شهر خارج شده در حالی که ترسان و چشم به راه بود (که هر لحظه حادثه ای رخ دهد و فرعونیان او را دستگیر کنند. خدا را به فریاد خواند و) گفت: پروردگارا! مرا از مردمان ستمگر رهائی بخش.

﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يَسْتَحْيِي أَنْ يَضْرِبَ مَثَلًا مَّا بَعُوضَةً فَمَا فَوْقَهَا فَأَمَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا فَيَعْلَمُونَ أَنَّهُ الْحَقُّ مِنْ رَبِّهِمْ وَأَمَّا الَّذِينَ كَفَرُوا فَيَقُولُونَ مَاذَا أَرَادَ اللَّهُ بِهَذَا مَثَلًا يُضِلُّ بِهِ كَثِيرًا وَيَهْدِي بِهِ كَثِيرًا وَمَا يُضِلُّ بِهِ إِلَّا الْفَاسِقِينَ﴾ (٢٦) [البقرة: ٢٦].

26- خداوند شرم ندارد از اینکه مثال بزند به (کوچکترین موجودات) پشه ای یا کمتر از آن. کسانی که اهل ایمانند می دانند (هدف از این تمثیل چیست و) این صحیح و درست است و از جانب خدایشان می باشد. و اما کسانی که راه کفر و انکار برگزیده اند، می گویند: خواست خدا از این مثل چیست؟ (باید بدانند) خدا با بیان این نوع مثل، بسیاری را سرگردان و ویران می سازد، و بس را (به سوی حق) راهنمایی می نماید. و اما خدا جز کجروان و منحرفان را با آن گمراه و حیران نمی گرداند.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ آيَةَ مُلْكِهِ أَنْ يَأْتِيَكُمُ التَّابُوتُ فِيهِ سَكِينَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَبَقِيَّةٌ مِّمَّا تَرَكَ آدَمُ وَنُوحٌ وَآلُ مُوسَىٰ وَآلُ هَارُونَ تَحْمِلُهُ الْمَلَائِكَةُ ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لَّكُمْ إِن كُنتُمْ مُّؤْمِنِينَ﴾ ﴿٢٤٨﴾ [البقرة: ٢٤٨].

248- و پیغمبرشان به آنان گفت: نشانه حکومت او این است که صندوق (عهد) به سوی شما خواهد آمد (همان صندوق عهدی که دلگرمی و آرامش از سوی پروردگارتان و یادگارهای خاندان موسی و هارون در آن است، و فرشتگان آن را حمل می کنند، در این کار بیگمان نشانه ای بر شما است) و چنین رهنمودی شما را بر آن می دارد که اگر مومن هستید و (بدو بگروید و بدنبال حق روان شوید).

﴿وَلَمَّا بَرَزُوا لِجَالُوتَ وَجُنُودِهِ قَالُوا رَبَّنَا أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَثَبِّتْ أَقْدَامَنَا وَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ﴾ ﴿٢٥٠﴾ [البقرة: ٢٥٠].

250- و هنگامی که در برابر حالات و سپاهیان او قرار گرفتند (و لشکریان فراوان و ساز و برگ مجهز جنگی ایشان را دیدند، به آفریدگار خویش پناه بردند و) گفتند: پروردگارا! (بر دلهایمان آب) صبر و شکیبایی بریز و گاه کامهایمان را ثابت و استوار بدار ما را بر جمعیت کافران پیروز گردان.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿وَمَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ وَتَثْبِيتًا مِّنْ أَنفُسِهِمْ كَمَثَلِ جَنَّتٍ بِرَبْوَةٍ أَصَابَهَا وَابِلٌ فَكَانَتْ أَكْطَلَهَا ضِعْفَيْنِ فَإِن لَّمْ يُصِبْهَا وَابِلٌ فَطُلٌّ ۖ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ ۝﴾ [البقرة: ۲۶۵].

265- مثل کسانی که دارائی خود را برای خوشنودی خدا و استوار کردن جانها خود (بر ایمان و احسان) صرف می کنند. همچون مثل باغی است که روی پشه ای باشد (و از هوای آزاد و نور آفتاب به حد کافی بهره گیرد) و باران شدیدی بر آن ببارد و در نتیجه چندین برابر میوه دهد، و اگر هم باران شدیدی بر آن نبارد، باران خفیفی بر آن ببارد (به سبب خاک خوب و آفتاب مناسب و هوای آزاد، باز هم بیار نشیند) و آنچه را انجام می دهید خدا می بیند.

﴿وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ لَكُمْ وَلِنُظْمِنَ قُلُوبَكُمْ بِهِ ۚ وَمَا الْتَصَرُّ إِلَّا مِن عِنْدِ اللَّهِ الْعَزِيزِ الْحَكِيمِ ۝﴾ [آل عمران: ۱۲۶].

126- و خداوند آن (یاری با فرشتگان) را جزء مژده ای برای (پیروزی) شما ساخت، و برای آن کرد که دلهای شما بدان آرام گیرد، و پیروزی جز از جانب خداوند توانای دانا نیست.

﴿وَلَهُ مَا سَكَنَ فِي اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ۝﴾ [الأنعام: ۱۳].

[۱۳]

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

13- و از آن اوست آنچه در شب و روز قرار دارد (یعنی همانگونه که هرچه در هر مکانی است از آن خدا است، هرچه در هر زمانی هم که باشد متعلق بدو است) و از شنوا و آگاه (از همه موجودات) است.

﴿وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ وَلِتَطْمَئِنَّ بِهِ قُلُوبُكُمْ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ﴾ ۱۰ ﴿إِذْ يُغَشِّيكُمُ الْغُصَاثُ أَمَنَةً مِنْهُ وَيُنَزِّلُ عَلَيْكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لِيُطَهِّرَكُم بِهِ وَيُذْهِبَ عَنْكُمْ رِجْزَ الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِطَ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ﴾ ۱۱ ﴿[الأنفال: ۱۰ - ۱۱].

10- خداوند این (امداد، فرشتگان) را تنها برای مژده دادن (پیروزی) به شما و آرامش پیدا کردن دل شما بدان کرد و گرنه پیروزی جز از سوی خدا نیست (و اراده و مشیت او بالاتر از همه این اسباب ظاهری و باطنی است). بیگمان خداوند (بر هر کاری) توانا (و کارهایش) از روی حکمت است.

11- (ای مومنان! به یاد آورید) زمانی را که (از دشمنان و کم آبی به هراس افتادید و خداوند) خواب سبکی بر شما افکند تا مایه آرامش و امنیت (روح و جسم شما) از ناحیه خدا گردد و از آسمان آب بر شما باراند تا بدان شما را (از پلیدی جسمانی) پاکیزه دارد و کثافت (وسوسه های) شیطانی را از شما به دور سازد، و (با این نعمت) دلہایتان را ثابت (و به یاری خدا و اتق نماید، و گامها را (در شنزارهای بدر) استوار دارد (و روحیه شما را تقویت و بر میزان استقامت شما بیفزاید).



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿وَكَلَّا نَقْصُ عَلَيْكَ مِنْ أَنْبَاءِ الرُّسُلِ مَا نُثَبِّتُ بِهِ فُؤَادَكَ وَجَاءَكَ فِي هَذِهِ الْحَقُّ وَمَوْعِظَةٌ وَذِكْرٌ لِلْمُؤْمِنِينَ﴾ [هود: ۱۲۰].

120- این همه از اخبار پیغمبران بر تو فرو می خوانیم، کلاً برای این است که بدان دلت را بر جای استوار بداریم (و در برابر مشکلات تبلیغ رسالت، آن را تقویت نمائیم). برای تو در ضمن این (سوره اخبار مذکور در آن، بیان) حق آمده است (همان حقی که پیغمبران دیگران را بدان می خواندند) و برای مومنان پند و یادآوری مهمی ذکر شده است (که می تواند همچون ایمانداران پیشین از آن سودجویند و راه سعادت پویند).

﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: ۲۸].

28- آن کسانی که ایمان می آورند و دل‌هایشان با یاد خدا سکون و آرامش پیدا می کند، هان دل‌ها با یاد خدا آرام می گیرند (و از تذکر عظمت و قدرت خدا و انجام عبادت و کسب رضای یزدان اطمینان پیدا می کنند).

﴿أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ﴾ [إبراهيم: ۲۴].

24- بنگر که خدا چگونه مثل می زند: سخن خوب به درخت خوبی می ماند که تنه آن (در زمین) استوار و شاخه هایش در فضا (پراکنده) باشد.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿يُثَبِّتُ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا بِالْقَوْلِ الثَّابِتِ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي  
الْآخِرَةِ وَيُضِلُّ اللَّهُ الظَّالِمِينَ وَيَفْعَلُ اللَّهُ مَا يَشَاءُ﴾ [٢٧]. [إبراهيم:  
٢٧].

27- خداوند مومنان را به خاطر گفتار استوار (و عقیده پایدارشان) هم در این جهان (در برابر رزق و برق مادیات و بیم هراس مشکلات محفوظ و مصون می نماید) هم در آن جهان (ایشان را در نعمت های فراوان و عطایای بی پایان، جاویدان و) ماندگار می دارد، و کافران را (در دنیا و آخرت) گمراه و سرگشته می سازد، و خداوند هرچه بخواهد انجام می دهد.

﴿قُلْ نَزَّلَهُ رُوحُ الْقُدُسِ مِنْ رَبِّكَ بِالْحَقِّ لِيُثَبِّتَ الَّذِينَ ءَامَنُوا  
وَهُدًى وَبُشْرَى لِلْمُسْلِمِينَ﴾ [١٠٢]. [النحل: ١٠٢].

102- بگو: قرآن را جبرئیل از سوی پروردگارت به حق نازل کرده است تا مومنان را (در مسیر خود) ثابت قدم گرداند و هدایت و بشارت برای مسلمانان باشد.

﴿وَقَالَ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْلَا نُزِّلَ عَلَيْهِ الْقُرْآنُ جُمْلَةً وَاحِدَةً كَذَلِكَ  
لِنُثَبِّتَ بِهِ فُؤَادَكَ وَرَتَّلْنَاهُ تَرْتِيلاً﴾ [٣٢]. [الفرقان: ٣٢].

32- کافران می گویند: چرا قرآن یکجا نازل نمی شود؟ (و چرا آیات آن تدریجاً با فواصل مختلف زمانی نازل می گردد؟) همین گونه (ما قرآن را به صورت آیات جداگانه و بخش بخش می فرستیم) تا دل تو را (با انس بدان و

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

حفظ آن) پابرجا و استوار بداریم، و آن را قسمت به قسمت و آرام آرام (توسط جبریل، بر تو) فرد می خوانیم (تا آن را به دقت بیاموزی و کم کم به خاطر سپاری).

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِن نَّصُرُوا اللَّهَ يَنْصُرْكُمْ وَيُثَبِّتْ أَقْدَامَكُمْ ۝٧﴾

[محمد: ۷].

7- ای مومنان اگر (دین) خدا را یاری کنید خدا شما را یاری می کند (و بر دشمنانتان پیروز می گرداند) و گام هایتان را استوار می دارد (و کار و بارتان را استقرار می بخشد).

﴿وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْءَانًا أَعْجَمِيًّا لَقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتْ ءَايَاتُهُ ءَأَعْجَمِيٌّ وَعَرَبِيٌّ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا هُدًى وَشَفَاءٌ ۖ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي ءَاذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى ۚ أُولَٰئِكَ يُنَادَوْنَ مِن مَّكَانٍ بَعِيدٍ ۝٤٤ وَلَقَدْ ءَاتَيْنَا مُوسَى الْكِتَابَ فَاخْتَلَفَ فِيهِ وَلَوْلَا كَلِمَةٌ سَبَقَتْ مِن رَّبِّكَ لَقُضِيَ بَيْنَهُمْ وَإِنَّهُمْ لَفِي شَكٍّ مِّنْهُ مُرِيبٍ ۝٤٥ مَّنْ عَمِلَ صَالِحًا فَلِنَفْسِهِ ۖ وَمَنْ أَسَاءَ فَلَعَلَّهَا وَمَا رَبُّكَ بِظَلَّامٍ لِّلْعَبِيدِ ۝٤٦﴾ [فصلت: ۴۴ - ۴۶].

44- چنانکه قرآن را به زبانی جز زبان عربی فرو می فرستادیم حتماً می گفتند: اگر آیات آن (به عربی) توضیح و تبیین می گردید (چه می شد؟ در این صورت ما آن را روشن و گویا فهم می کردیم، می گفتند: ) آیا (کتاب) غیرعربی و (پیغمبر) عربی؟ بگو: قرآن برای مومنان مایه راهنمایی و بهبودی

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

است. (ایشان را از راه های گمراهی و سرگشتگی می رهاند، و از بیماری ها شک و گمان نجات می بخشد) و اما برای غیر مومنان، کری گوشها ایشان و کوری (چشمان) آنان است. (انگار) آنان کسانی که از دور صدا زده می شوند 45- ما به موسی کتاب (آسمانی تورات) دادیم و در آن (از طرف بنی اسرائیل) اختلاف گردید (و دسته دسته و پراکنده شدند. این هم سنت همیشگی در میان همه ادیان و اقوام است. قوم تو نیز از این قاعده مستثنی نیست) اگر سخن پروردگارت از پیش بر این نرفته بود (که عذاب کافران و مجازات شدید مبطلان تا روز رستاخیز به تاخیر انداخته شود) در میان (قوم تو) نیز با نابودگران کافران و برجای داشتن مومنان (ایشان؟؟ می گردید. چرا که آنان درباره قرآن به شک و تردید شگفتی گرفتار آمده اند (و از حقیقت فرسنگها به دور افتاده اند).

46- هر کسی که کار نیک بکند به نفع خود می کند، و هر کسی که کار بد بکند به زیان خود می کند، و پروردگار تو کمترین ستمی به بندگان نمی کند.

﴿وَإِنْ يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يَمْسَسْكَ بِخَيْرٍ فَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ۝۱۷ وَهُوَ الْقَاهِرُ فَوْقَ عِبَادِهِ ۚ وَهُوَ الْحَكِيمُ الْخَبِيرُ ۝۱۸﴾  
[الأنعام: ۱۷ - ۱۸].

17- اگر خداوند زبانی به تو برساند، هیچکس جز او نمی تواند آن را برطرف سازد، و اگر خیری به تو برساند (هیچکس نمی تواند از آن جلوگیری کند)، چرا که او بر هر چیزی توانا است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

18- او بر سر بندگان خود مسلط است و او حکیم (است و کارهایش را از روی حکمت انجام می دهد، و از احوال و اوضاع) بس آگاه است.

﴿قَتَلُوهُمْ يُعَذِّبَهُمُ اللَّهُ بِأَيْدِيكُمْ وَيُخْرِجُهُمْ مِنْ صُدُورِ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ ۖ وَيَذْهَبُ عِظٌ قُلُوبِهِمْ وَيَتُوبُ اللَّهُ عَلَىٰ مَنْ يَشَاءُ ۗ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ ۝﴾ [التوبة: ۱۴ - ۱۵].

14- (ای مومنان!) با آنان کافران بجنگید تا خدا آنان را با دست شما عذاب کند و خوارشان دارد و شما را برایشان پیروز گرداند و (با فتح و پیروزی مومنان بر کافران) سینه های اهل ایمان را شفا بخشد (و بر دلهای زخمی ایشان مرهم نهد و درد دیرینه اذیت و آزار کفار را از درون آنان بزدايد).  
15- و کینه را از دلهایشان بردارد (و شادی پیروزی جایگزین آن گرداند، همه باید بدانید که) خداوند توبه هر کسی را بخواهد (و شایسته اش بداند) می پذیرد (و لذا کافران می توانند تا دیر نشده است از کفر دست بکشند و به سوی خدا برگردانند و اسلام بپذیرند). خداوند آگاه (از کار و بار بندگان، و در قانونگذاری ها) دارای حکمت فراوان است.

﴿يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۝﴾ [يونس: ۵۷].

57- مردمان از سوی پروردگارتان برای شما اندرزی (جهت رهنمود زندگی) و درمانی برای چیزهایی که در سینه ها است (همچون کفر و نفاق و

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسک بنفسک)  
کینه و ستم و دشمنی با حق و حقیقت آمده است (که قرآن نام دارد) و هدایت  
و رحمت برای مومنان است.

﴿وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ  
﴿٦٨﴾ ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلًّا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا  
شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَنُهُ، فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ ﴿٦٩﴾﴾  
[النحل: ٦٨ - ٦٩].

68- پروردگارت به زنبوران عسل (راه زندگی و طرز معیشت را) الهام  
کرد (و بدانگونه که تنها خود می داند به دلشان انداخت) که از کوهها و درختها  
و داربستهایی که مردمان می سازند، خانه هایی برگزینند.

69- پس (ما به آنها الهام کردیم که) از همه میوه ها بخورید و راههایی  
را بیمائید که خدا برای شما تعیین کرده است و کاملاً (دقیق و) در اختیارند. از  
درون زنبور عسل، مایعی بیرون می تراود که رنگهای مختلفی دارد. در این  
(مایع رنگارنگ) بهبودی مردمان نهفته است. بیگمان در این (برنامه ی زندگی  
زنبوران عسل و ارمغانی که آنها به انسانها تقدیم می دارند که هم غذا و هم  
شفا است) نشانه روشنی (از عظمت و قدرت پروردگار) است برای کسانی که  
(درباره ی پدیده ها) می اندیشند (و رازها و رمزهای زندگی آفریدگان از جمله  
جانوران را پیش چشم می دارند).

﴿وَنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا  
خَسَارًا﴾ ﴿٨٢﴾ [الإسراء: ٨٢].

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

82- (حق چگونه نیرومند و پیروز نمی گردد؟ وقتی که) ما آیاتی از قرآن را فرو می فرستیم که مایه ی بهبودی (دلها از بیماریهای نادانی و گمراهی و پاکسازی درونها از کثافات هوی و هوس و تنگ چشمی و آزمندی و تباهی) و رحمت مومنان (به سبب در برداشتن ایمان و رهنمودهای پر خیر و برکت یزدان) است ولی بر ستمگران (کافر به سبب ستیز با نور حق و داشتن روح طغیان جز زیان نمی افزاید.

﴿وَإِذَا مَرَضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ﴾ ﴿٨٠﴾ [الشعراء: ٨٠].

80- و هنگامی که بیمار شوم او است که مرا شفا می دهد.

﴿أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَاءَ الْأَرْضِ ۗ إِنَّهُ مَعَ اللَّهِ قَلِيلًا مَا تَذَكَّرُونَ﴾ ﴿٦٢﴾ [النمل: ٦٢].

62- (آیا تنها بهترند) یا کسیکه به فریاد در مانده می رسد و بلا و گرفتاری را برطرف می کند هرگاه او را به کمک طلبد و شما (انسانها) را (برابر قانون حیات دائماً به طور متناوب) جانشین (یکدیگر در) زمین می سازد (و هر دم اقدامی را بر این کره ی خاکی مسلط و مستقر می گرداند. حال با توجه به این امور) آیا معبودی با خدا است؟ واقعاً شما بسیار کم اندرز می گیرید.

﴿مَا يَفْتَحُ اللَّهُ لِلنَّاسِ مِنْ رَحْمَةٍ فَلَا مُمْسِكَ لَهَا وَمَا يُمْسِكُ فَلَا مُرْسِلَ لَهُ مِنْ بَعْدِهِ ۗ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ﴾ ﴿٢﴾ [فاطر: ٢].

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

2- خداوند (در قرائن) هر رحمتی را برای مردم بگشاید. کسی نمی تواند (آن را ببندد و) از آن جلوگیری نماید. و خداوند هر چیزی را که باز دارد و از آن جلوگیری کند، کسی جز او نمی تواند آن را رها و روان سازد و او توانا و کار بجا است (لذا نه در کاری در می ماند و نه کاری را بدون فلسفه انجام می دهد).

﴿وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾ [آل

عمران: ۱۳۹].

139- و (از جهاد در راه خدا به سبب آنچه بر سرتان می آید) سست و زبون نشوید و (برای کشتگان) غمگین و افسرده نگردید و شما (با تاییدات خداوند و قوه ی ایمان راستین و نیروی حق که از آن دفاع می کنید) برتر (از دیگران) هستید (و پیروزی و بهروزی از آن شما است) اگر که براستی مومن باشید (و بر ایمان دوام داشته باشید).

﴿ثُمَّ أَنْزَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ بَعْدِ الْغَمِّ أَمْنَةً نَوَاسًا يَعْنِي طَائِفَةً مِنْكُمْ وَطَائِفَةٌ قَدْ أَهَمَّتْهُمْ أَنْفُسُهُمْ يَظُنُّونَ بِاللَّهِ غَيْرَ الْحَقِّ ظَنَّ الْجَاهِلِيَّةِ يَقُولُونَ هَلْ لَنَا مِنَ الْأَمْرِ مِنْ شَيْءٍ قُلْ إِنَّ الْأَمْرَ كُلَّهُ لِلَّهِ يُخْفُونَ فِي أَنْفُسِهِمْ مَا لَا يُبْدُونَ لَكَ يَقُولُونَ لَوْ كَانَ لَنَا مِنَ الْأَمْرِ شَيْءٌ مَا قُتِلْنَا هَاهُنَا قُلْ لَوْ كُنْتُمْ فِي بُيُوتِكُمْ لَبَرَزَ الَّذِينَ كُتِبَ عَلَيْهِمُ الْقَتْلُ إِلَى مَضَاجِعِهِمْ وَلِيَبْتَلِيَ



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

اللَّهُ مَا فِي صُدُورِكُمْ وَلِيُمَحِّصَ مَا فِي قُلُوبِكُمْ وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ ﴿١٥٤﴾ [آل عمران: ۱۵۴].

154- سپس به دنبال این غم و اندوه، آرامشی بگونه‌ی خراب سبکی بر شما چیره کرد که گروهی از (مومنان راستین) شما را فراگرفت، و گروه دیگری تنها در بند خود بودند و درباره‌ی خدا پندارهای نادرستی چون پندارهای زمان جاهلیت داشتند (و بر سیل انکار) می‌گفتند آیا چیزی از کار (پیروزی و نصرتی که پیغمبر به ما وعده داده بود) نصیب ما می‌شود؟ بگو همه‌ی کارها (اعم از پیروزی و شکست) در دست خدا است. (آنان در حین گفتن این سخن) در دل خود چیزهایی را پنهان می‌دارند که برای تو آشکار نمی‌سازند (به خود) می‌گویند: اگر کار به دست ما بود (و یا اگر برابر وعده‌ی محمد، سهمی از پیروزی داشتیم) در اینجا کشته نمی‌شدیم. بگو اگر (برای جنگ بیرون نمی‌آمدید و) در خانه‌های خود هم بودید، آنان که کشته شدن در سرنوشتشان بود به قتلگاه خود می‌آمدند و (در مسلخ مرگ کشته می‌شدند. آنچه خدا خواست بنا به مصلحتی که خود می‌دانست - در جنگ احد شد) تا خداوند آنچه را که در سینه‌ها دارید بیازماید و تا آنچه را که در دلها دارید خالص و سره گرداند و خداوند بدانچه در سینه‌ها (از اسرار و رازها) است آگاه است.

﴿فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصْبَعُهُ فِي السَّمَاءِ كَذَلِكَ يَجْعَلُ اللَّهُ الرِّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ﴾ [الأنعام: ۱۲۵].

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

125- آن کسی را که خدا بخواهد هدایت کند، سینه اش را (با پرتو نور ایمان باز و) گشاده برای (پذیرش) اسلام می سازد، و آن کسی را که خدا بخواهد گمراه و سرگشته کند، سینه اش را بگونه ای تنگ می سازد که گویی به سوی آسمان صعود می کند (و به سبب رقیق شدن هوا و کمبود اکسیژن، تنفس کردن هر لحظه مشکل و مشکل تر می شود. کافر لجوج با پیروی از تقلید پوسیده، هر دم بیش از پیش از هدایت آسمانی دورتر و کینه اش نسبت به حق و حقیقت بیشتر و پذیرش اسلام برای وی دشوارتر می شود). بدین منوال خداوند عذاب را بهره ی کسانی می سازند که ایمان نمی آورند.

﴿أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (۶۲)

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ ﴿۶۳﴾. [یونس: ۶۲ - ۶۳].

62- هان! بیگمان دوستان خداوند (سبحان) ترسی بر آنان (از خواری در دنیا و عذاب در آخرت) نیست و (بر از دست رفتن دنیا) غمگین نمی گردند (چرا که در پیشگاه خدا چیزی برای آنان مهیا است که بسی والاتر و بهتر از کالای دنیا است).

63- (دوستان خداوند) کسانی که ایمان آورده اند و تقوا پیشه کرده اند.

﴿ثُمَّ نُنَجِّي رُسُلَنَا وَالَّذِينَ ءَامَنُوا كَذَلِكَ حَقًّا عَلَيْنَا نُنَجِّ الْمُؤْمِنِينَ﴾ (۱۰۳)

﴿۱۰۳﴾. [یونس: ۱۰۳].

103- پس از آن (که بلا و عذاب گریبانگیر کافران گردید) پیغمبران خود و مومنان را می رهانیم (این هم اختصاص به اقوام گذشته و پیغمبران و

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
 مومنان پیشین ندارد بلکه) همین طور ایمان آورندگان (به تو) را (نیز) نجات  
 خواهیم داد و این حق است بر ما (حق مسلم و تخلف ناپذیر).

﴿قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَنِي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا  
 تَعْلَمُونَ﴾ ﴿٨٦﴾ [یوسف: ۸۶].

86- گفت شکایت و پریشان حالی و اندوه خود را تنها و تنها به (درگاه)  
 خدا می برم (و فقط به آستان خدا می نالم و حل مشکل خود را از او می  
 خواهم) و من از سوی خدا چیزهایی می دانم که شما نمی دانید.

﴿قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي﴾ ﴿٢٥﴾ وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي ﴿٢٦﴾ وَأَحْلِلْ عُقْدَةً مِن لِسَانِي  
 ﴿٢٧﴾ يَفْقَهُوا قَوْلِي ﴿٢٨﴾ [طه: ۲۵ - ۲۸].

25- (موسی خاشعانه به دعا پرداخت و) گفت پروردگارا سینه ام را فراخ و  
 گشاده دار (تا در پرتو شرح صدر، خشم و کین از دل برخیزد، و با آرامش تمام  
 رسالت آسمانی را به جای آورید).

26- و کار (رسالت) مرا بر من آسمان گردان (تا آن را بگونه آراسته و  
 پیراسته، به گوش فرعون و فرعونیان برسانم).

27- و گره از زبانم بگشاش (تا روشن و گویا آن را بیان دارم).

28- تا اینکه سخنان مرا بفهمند (و دقیقاً متوجه مقصود من شوند).

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿وَنُوحًا إِذْ نَادَىٰ مِنْ قَبْلُ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ، فَجَعَلْنَاهُ وَاهْلَهُ مِنْ  
الْكَرْبِ الْعَظِيمِ﴾ (٧٦). [الأنبياء: ٧٦].

76- (خوب است در اینجا یاد کن) نوح را، هنگامی که پیشتر (از اینان که اشاره ی گذرائی بدیشان شد ما را به فریاد خواند) (و گفت پروردگارا مرا دریاب که من شکست خورده ام و روی زمین را از وجود کافران پاک گردان) و ما هم دعای وی را پذیرفتیم و او (و پیروان) و خاندانش را از (اندوه فراوان و) غم بزرگ (کافران مودی و طوفان وحشتناک) رهانیدیم.

﴿وَيُوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ﴾  
(٨٣) ﴿فَاسْتَجَبْنَا لَهُ، فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرٍّ، وَآتَيْنَاهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِّنْ عِنْدِنَا وَذِكْرَىٰ لِلْعَابِدِينَ﴾ (٨٤). [الأنبياء: ٨٣ - ٨٤].

83- ایوب را (یاد کن) بدانگاه که (بیماری او را از پای در آورده بود و در این وقت) پروردگار خود را به فریاد خواند (و عاجزانه گفت پروردگارا! بیماری به من روی آورده است و تو مهربانترین مهربانانی (پس بدین بنده ی ضعیف رحم فرما).

84- دعای او را پذیرفتیم و بیماری وی را برطرف ساختیم و (بجای) اولاد (و اموالی که از دست داده بود) دو چندان بدو دادیم، محض مرحمتان (در حق ایوب) و تذکاری (از صبر و شکیبایی) برای پرستندگان (یزدان سبحان، تا همچون ایوب شکیبا و امیدوار به لطف و فضل خدا باشند).

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿وَذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغْضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ ﴿٨٧﴾ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ ﴿٨٨﴾﴾ [الأنبياء: ٨٧ - ٨٨].

87- (یاد کن داستان یونس ملقب به) ذوالنون را در آن هنگام که بر قوم نافرمان خود خشم گرفت و ایشان را به عذاب خدا تهدید کرد (و بدون دریافت پیام آسمانی، از میانشان) خشمناک بیرون رفت و گمان برد که (با زندانی کردن و دیگر چیزها) بر او سخت و تنگ نمی گیریم. (سوار کشتی شد و کشتی به تلاطم افتاد و به قید قرعه مسافران و کشتیبانان او را به دریا انداختند و نهنگی او را بلعید) در میان تاریکی ها (ی سه گانه شب و دریا و شکم نهنگ فریاد بر آورد که (کریم و ریحما) پروردگاری جز تو نیست و تو پاک و منزهی (از هرگونه کم و کاستی و فراتر از هر آن چیزی که نسبت به تو بر دلمان می گذرد تصور می کنیم. خداوندا بر اثر مبادرت به کوچ بدون اجازه ی حضرت باری) من از جمله ی ستمکاران شده ام (مرا دریاب).  
88- دعای او را پذیرفتیم و وی را از غم رها کردیم، و ما همین گونه مومنان را نجات می دهیم او در برابر دعای خالصانه، آنان را از گرفتاری ها می رهانیم.

﴿وَتَوَكَّلْ عَلَى الْيَحْيَى الَّذِي لَا يَمُوتُ وَسَبِّحْ بِحَمْدِهِ وَكَفَى بِهِ بِذُنُوبِ عِبَادِهِ خَبِيرًا ﴿٥٨﴾﴾ [الفرقان: ٥٨].

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

58- و (در همه ی امور) بر خداوندی تکیه کن که همیشه زنده است و هرگز نمی میرد و حمد و ثنای او را به جای آور (و بدان تو عهده دار ایمان یا کفر مردمان نیستی و خدا همگان را می پاید) و همین کافی است که خداوند از گناهان بندگان آگاه است (و هیچگونه گناهی از دید او مخفی نمی ماند).

﴿وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزْنَ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ﴾

﴿۳۴﴾. [فاطر: ۳۴].

34- و خواهند گفت: سپاس خداوندی را سزا است که غم و اندوه ما را از ما زدود. بیگمان پروردگار ما آمرزنده ی (گناهان بندگان و) سپاسگذار (کارهای نیک ایشان) است.

﴿وَلَقَدْ مَكَّنَّا عَلَىٰ مُوسَىٰ وَهَارُونَ ﴿١١٤﴾ وَجَعَلْنَاهُمَا قَوْمَهُمَا مِنْ

الْكُرْبِ الْعَظِيمِ ﴿١١٥﴾﴾. [الصافات: ۱۱۴ - ۱۱۵].

114- ما به موسی و هارون و اقعا نعمتهای گرانبهای بخشیدیم.  
115- آنان و قوم ایشان را از غم و اندوه بزرگ (اذیت و آزار فرعون و فرعونیان) نجات دادیم.

﴿أَفَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَىٰ نُورٍ مِّن رَّبِّهِ ۖ قَوْلٌ لِّلْقَاسِيَةِ

قُلُوبِهِمْ مِّن ذِكْرِ اللَّهِ ۖ أُولَٰئِكَ فِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ ﴿٢٢﴾﴾ اللَّهُ نَزَلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ

كُنْبًا مُّتَشَبِّهًا مَّثَانِيَ تَقْشَعِرُّ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ ذَٰلِكَ هُدَىٰ اللَّهِ يَهْدِي بِهِ مَن يَشَاءُ وَمَن يُضِلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِن هَادٍ ﴿٢٣﴾ [الزمر: ٢٢ - ٢٣].

**22-** آیا کسی که خداوند سینه اش را برای پذیرش اسلام گشاده و فراخ ساخته است و دارای (بینشی روشن از) نور پروردگارش می باشد (و در پرتو آن، راه را از چاه تشخیص می دهد، همچون کسی است که هدایت الهی در سایه ی اسلام پرتوی به دل او نیفکنده است و درونش با ایمان تابان نشده است؟) وای بر کسانی که دل‌های سنگینی دارند و یاد خدا بدانها راه نمی یابد (و قرآن یزدان در آنها اثر نمی گذارد). آنان واقعاً به گمراهی و سرگستگی آشکاری دچارند.

**23-** خداوند بهترین سخن را (به نام قرآن) فروفرستاده است. کتابی را که (از لحاظ کاربرد و گیرایی الفاظ، و والایی و هماوایی معانی، در اعجاز) همگون و (مطالبی چون مواعظ و براهین و قصص و مسایل مقابل و مختلفی همانند ایمان و کفر، حق و باطل، هدایت و ضلالت، خیر و شر، حسنات و سیئات، بهشت و دوزخ. البته هر بار به شکلی تازه و به شیوه ای نو، در آن) مکرر است.

از (شنیدن آیات) آن لرزه بر اندام کسانی می افتد که از پروردگار خود می ترسند و از آن پس پوستهایشان و دل‌هایشان (و همه ی وجودشان نرم و آماده ی پذیرش قرآن خدا می گردد) (و آن را تصدیق و بدان عمل می کنند) این کتاب مشتمل بر رهنمود الهی است و خدا هر که را بخواهد در پرتو آن راهیاب می سازد و خدا هر که را گمراه سازد، اصلاً راهنما و راهبری نخواهد داشت.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿وَيَجِيءُ اللَّهُ الَّذِينَ اتَّقَوْا بِمَفَازَتِهِمْ لَا يَمَسُّهُمْ الشُّوْءُ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ ﴿٦١﴾ [الزمر: ٦١].

61- خداوند کسانی را که تقوا پیشه کرده اند رهایی می بخشد و به مقصودشان می رساند. هیچگونه بدی و بلایی بدیشان نمی رسد و غمگین و اندوهگین نمی گردند.

﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ ﴿١٣﴾ [الأحقاف: ١٣].

13- کسانی که می گویند: پروردگار ما تنها یزدان است، پس (بر این توحید و یکتاپرستی) ماندگار می مانند، نه ترسی بر آنان است و نه غمگین می گردند.

﴿لِيُنْفِقَ ذُو سَعَةٍ مِّن سَعَتِهِ وَمَن قُدِرَ عَلَيْهِ رِزْقُهُ فَلْيُنْفِقْ مِمَّا آتَاهُ اللَّهُ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَاءً آتَاهَا سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا﴾ ﴿٧﴾ [الطلاق: ٧].

7- آنان که دارا هستند از دارائی خود (برای زن شیردهنده به اندازه ی توان خود) خرج کنند و آنان که تنگدست هستند از چیزی که خدا بدیشان داده است خرج کنند، خداوند هیچ کس را جز بدان اندازه که بدو داده است مکلف نمی سازد. خدا بعد از سخن و ناخوشی، گشایش و خوشی پیش می آورد.



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿الَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ﴿١﴾ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ ﴿٢﴾ الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ ﴿٣﴾ وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ﴿٤﴾ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٧﴾ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ﴿٨﴾﴾. [الشرح: ١ - ٨].

1- آیا ما سینه تو را نگشودیم (و دلت را از بند غم و حیرت رها نساختم، و تاب تحمل نابسامانیها محیط جاهلیت و سختیها مسولیت بزرگ نبوت را به تو عطا نکردیم؟)

2- و بار سنگین (تلاش فراوان، برای هدایت مردمان) را از (دوش) تو برنداشتیم؟

3- همان بار سنگینی که پشت تو را در هم شکسته بود؟

4- و آواز تو را بلند نکردیم و بالا نبردیم؟

5- چرا که همراه با سختی و دشواری، آسایش و آسودگی است.

6- مسلماً با سختی و دشواری، آسایش و آسودگی است.

7- هرگاه (از کار مهمی) بپرداختی، بدنبال آن (به کار مهم دیگری بپرداز و در آن بکوش و) رنج ببر (و فرجام کاری را آغاز کار دیگری کن).

8- و یکسره به سوی پروردگارت روی آر (و تنها بدو دل و امید ببند، و جز به او خود را مشغول مساز).

﴿إِذَا جَاءَ نَصْرُ اللَّهِ وَالْفَتْحُ ﴿١﴾ وَرَأَيْتَ النَّاسَ يَدْخُلُونَ فِي دِينِ اللَّهِ أَفْوَاجًا ﴿٢﴾ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَاسْتَغْفِرْهُ إِنَّهُ كَانَ تَوَّابًا ﴿٣﴾﴾. [النصر: ١ - ٣].

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

- 1- هنگامی که یاری خدا و پیروزی (فتح مکه) فرا می رسد.
- 2- و مردم را می بینی که دسته دسته و گروه گروه داخل دین خدا می شوند (و به اسلام ایمان می آورند)
- 3- پروردگارت خود را سپاس و ستایش کن، و از او آمرزش (خود و یاران خویش را از شتابگری در فرا رسیدن فتح وقوع پیروزی و اظهار دلتنگی و گلایه از زندگی) بخواه، خدا بسیار توبه پذیر است.

﴿وَهُوَ الْقَاهِرُ فَوْقَ عِبَادِهِ وَيُرْسِلُ عَلَيْكُمْ حَفَظَةً حَتَّىٰ إِذَا جَاءَ أَحَدَكُمُ الْمَوْتُ تَوَفَّتْهُ رُسُلُنَا وَهُمْ لَا يُفَرِّطُونَ﴾ [الأنعام: ٦١].

- 61- خداوند بر بندگان خود کاملاً چیره است. او مراقبانی (از فرشتگان را برای حسابرسی و نگارش اعمال شما) بر شما می فرستد و می گمارد (و آنان به کار خود با دقت تمام تا دم مرگ یکایک، شما مشغول می گردند) و چون مرگ یکی از شما فرا رسید فرستادگان ما (از میان فرشتگان دیگر به سراغ او می آیند و) جان او را می گیرند و (فرشتگان گروه اول و فرشتگان گروه دوم هیچکدام در مأموریت خود) کوتاهی نمی کند.

﴿قُلِ اللَّهُ يَتَجَبَّبُكُمْ مِنْهَا وَمِنْ كُلِّ كَرْبٍ ثُمَّ أَنْتُمْ تُشْرِكُونَ﴾ [الأنعام: ٦٤].

- 64- بگو: خدا شما را از آن (احوال و شدائد) و از هر غم و اندوهی می رهاند. سپس (با این وجود برای او) شما شریک و انباز می سازید! (شریک و انبازی که می دانید کاری از دست آنها ساخته نیست).

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنْفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ﴾ (١٢٨) فَإِنْ تَوَلَّوْا فَقُلْ حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ ﴿١٢٩﴾  
[التوبة: ١٢٨ - ١٢٩].

128- بیگمان، پیغمبری (محمد نام) از خود شما (انسانها) به سویتان آمده است. هرگونه درد و رنج بلا و مصیبتی که به شما برسد، بر او سخت و گران می آید، به شما عشق می ورزد و اصرار به هدایت شما دارد و نسبت به مومنان دارای محبت و لطف فراوان و بسیار مهربان است.  
129- اگر آنان (از ایمان به تو) روی بگردانند (باکی نداشته باش و) بگو: خدا مرا کافی و بسنده است. جز او معبودی نیست به او دلبسته ام و کارهایم را بدو واگذار کرده ام، و او صاحب پادشاهی بزرگ (جهان و ملکوت آسمان) است.

﴿قَالَ اللَّهُ خَيْرٌ حَفِظًا وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّحِمِينَ﴾ (٦٤) [یوسف: ٦٤].  
64- خدا بهترین حافظ و نگهدار است و از همه مهربانان مهربانتر است.

﴿إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ﴾ (٩) [الحجر: ٩].

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

9- ما خود قرآن را فرستاده ایم و خود ما پاسدار آن می باشیم (و تا روز رستاخیز آن را از دستبرد دشمنان و از هرگونه تغییر و تبدیل زمان محفوظ و مصون می داریم).

﴿قَالَ رَبِّ انصُرْنِي عَلَى الْقَوْمِ الْمُفْسِدِينَ﴾ [العنكبوت: ۳۰].

30- (لوط از آستانه خدا کمک طلبید و) گفت: پروردگارا! مرا بر قوم تباه پیشه پیروز گردان.

﴿وَلَنْ عَلَيْكُمْ لَحِظَيْنِ ۖ (۱۰) كِرَامًا كَنِينِ ۖ (۱۱) يَعْلَمُونَ مَا تَفْعَلُونَ﴾ [الانفطار: ۱۰ - ۱۲].

10- بدون شک نگاهبانانی بر شما گمارده شده اند.  
11- نگاهبانانی که (در پیشگاه پروردگار مقرب و) محترم هستند و پیوسته (اعمال شما را) می نویسند.

﴿إِنْ كُلُّ نَفْسٍ لَّمَّا عَلَيْهَا حَافِظٌ﴾ [الطارق: ۴].  
4- روزی است که مردمان همچون پروانگان پراکنده (در اینجا و آنجا حیران و سگردان) می گردند.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿قُلْ يَتَّيِّهَا الْكَافِرُونَ ۝ لَا أَعْبُدُ مَا تَعْبُدُونَ ۝ وَلَا أَنْتُمْ عِبُدُونَ مَا أَعْبُدُ ۝ وَلَا أَنَا عَابِدٌ مَّا عَبَدْتُمْ ۝ وَلَا أَنْتُمْ عِبُدُونَ مَا أَعْبُدُ ۝ لَكُمْ دِينُكُمْ وَلِيَ دِينِ ۝﴾ [الكافرون: ۱ - ۶].

- 1- بگو: ای کافران
- 2- آنچه را که شما به جز (خدا) می پرستید، من نمی پرستم.
- 3- و شما نیز نمی پرستید آنچه را که من می پرستم.
- 4- همچنین نه من بگونه شما پرستش را انجام می دهم.
- 5- و نه شما بگونه من پرستش را انجام می دهید.
- 6- آئین خودتان برای خودتان و آئین خودم برای خودم.

﴿قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ۝ اللَّهُ الصَّمَدُ ۝ لَمْ يَكِلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ۝ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ ۝﴾ [الإخلاص: ۱ - ۴].

- 1- بگو: خدا یگانه یکتا است.
- 2- خدا، سرور والای برآورنده امیدها و برطرف کننده نیازمندیها است.
- 3- نه زاده است و زاده نشده است.
- 4- و کسی همتا و همگون او نمی باشد.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ۝۱ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ۝۲ وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ۝۳ وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ ۝۴ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ۝۵﴾. [الفلق: ۱ - ۵].

- 1- بگو پناه می برم به خداوندگار سپیده دم.
- 2- از شر هر آنچه خداوند آفریده است.
- 3- و از شر شب بدانگاه که کاملاً فرا می رسد (و جهان را به زیر تاریکی خود می گیرد).
- 4- و از شر کسانی که در گره ها می دمنند (و با نیرنگ سازی و حقه بازی خود اراده ها، ایمان ها، عقیده ها، محبت ها و پیوندها را سست می نمایند و فساد و تباهی می کند).
- 5- و از شر حسود بدانگاه که حسد می ورزد.

﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ۝۱ مَلِكِ النَّاسِ ۝۲ إِلَهِ النَّاسِ ۝۳ مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ۝۴ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ۝۵ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ۝۶﴾. [الناس: ۱ - ۶].

- 1- بگو: پناه می برم به پروردگار مردمان.
- 2- به مالک و حاکم (واقعی) مردمان.
- 3- به معبود (به حق) مردمان.
- 4- از شر وسوسه گری که واپس می رود (اگر برای چیره شدن بر او، از خدا کمک بخواهی و خویشتن را در پناهش داری).

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

- 5- وسوسه گری است که در سینه های مردمان وسوسه می پردازد (و ایشان را به سوی زشتی و گناه و ترک خوبیها و واجبات می خواند).
- 6- (در سینه های مردمانی) از جنیها و انسانها.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

مداوا کردن (مريض) با آب، سدر  
(درخت کنار)، روغن و عسل

### شفابخش بودن آب، سدر، روغن و عسل

امروزه اینگونه متداول شده که برخی رقاء (تعویذگران) در کنار آیات و ادعیه ای که بر مریض می خوانند بدانها پیشنهاد می کنند که از نوشیدنیها یا خوردنیهایی که در احادیث نبوی به شفابخشی و خاصیت های درمانی آنها اشاره شده نیز مستفید گردند.

در ذیل به ذکر مصادیقی چند از این موارد می پردازیم. آنها عبارتند از:

**1-** تداوی (و درمان) با آب پاکی که چندی از آیات قرآن بر آن تلاوت شده است، به ویژه آب زمزم که خود نیز به تنهایی شفابخش است و وقتی با آیات قرآن عجین گردد بر شفابخشی آن افزوده می شود.

**2-** شیوه ای دیگر از آب درمانی توسط رقاء بدین ترتیب است که ابتدا صفحات یا برگهایی را که آیاتی از قرآن با مرکبی طاهر و قابل خوردن مثل زعفران بر آن نوشته شده در مقداری آب مخلوط می کنند



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

و آنگاه از مریض می خواهند که آن آب را بخورد یا با آن غسل نماید.<sup>۱</sup> (این شیوه مداوا کردن نزد رقاہ (عزیمه) نامیده می شود).

**3-** مداوا کردن به وسیله روغن زیتون و روغن سیاه دانه، به این ترتیب که شخص راقی به مریض پیشنهاد می کند مقداری از روغن زیتون یا روغن سیاه دانه را بخورد یا اعضای از بدنش را بدان آغشته سازد.<sup>۲</sup> البته اگر بر این دو نوع روغن آیاتی از قرآن نیز خوانده شود مسلماً بر خاصیت درمانی آنها خواهد افزود.

**4-** از جمله چیزهایی که رقاہ بیماران خویش را به خوردن آن تشویق می کنند همانا عسل است. عسل از جمله خوردنیهای شفابخش است که اگر آیاتی از قرآن نیز بر آن خوانده شود بر شفابخش آن خواهد افزود.

### چگونگی مداوا کردن مریض به وسیله آب (پاک)

پیش از این در مورد آب درمانی به طور مختصر توضیح دادیم. در اینجا به طور مفصل به چگونگی مداوا کردن مریض به وسیله آب می پردازیم. برای این کار ابتدا مقداری آب که حسب مورد برای خوردن یا غسل کردن (مریض) کافی باشد را فراهم می کنیم و البته اگر مقدور

1- البته غسل کردن ممکن است به طور کامل انجام شود و یا تنها اعضای خاص از بدن شسته شود. (مترجم)

2- نک؛ فتاوی علماء البلد الحرام، الجریس، ص 1296-1298.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

باشد آب زمزم بهتر خواهد بود، زیرا این آب به خودی خود شفابخش است. آنگاه شخص راقی بر آب فراهم آمده آیاتی از قرآن را تلاوت کرده و بر آن می دُمَد. شیوه ی دیگر از آب درمانی به این ترتیب است که آیاتی مشخص از قرآن که در مباحث آتی به ذکر آن خواهیم پرداخت را با مرکبی پاک (و قابل خوردن مثل زعفران) و بر روی برگه یا صفحه ای پاک می نویسند و سپس برگ یا صفحه ی مکتوب را در آب غوطه ور می کنند و آنقدر آن را جا به جا می کنند که آیات نوشته شده از روی برگ محو می شود و در آب مخلوط می گردد. بدیهی است اگر راقی بین این دو روش جمع نماید یعنی هم آیاتی از قرآن را خوانده و بر آب بدمد و هم آیات را بر اوراقی نوشته و در آب غوطه ور سازد هیچ اشکالی نخواهد داشت. سرانجام مریض حسب مورد از آب حاصله می نوشد و یا در مکانی پاک به غسل کردن با آن می پردازد. لازم به ذکر است آب مستعملی که از غسل کردن مریض حاصل می شود نباید در اماکنی پاک مثل کشتزار و غیره ریخته شود یا مورد استفاده (برای آبیاری) قرار گیرد. همچنین پس از اینکه آیات قرآن از برگها یا صفحات مکتوب که در آب غوطه ور کردیم محو گردیده و سپس خشک شد باید که سوزانیده شود.

این کار (درمان با آب به هر یک از دو شیوه با به صورت تلفیقی) حداقل باید تا هفت روز یا تا زمانی که مریض به طور کامل بهبود یابد بایستی ادامه پیدا کند. شیوه ای دیگر از (آب درمانی) به این ترتیب

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

است که ابتدا هفت برگ از درخت سدر (کنار) را تکه تکه کرده و کاری می کنیم که تقریباً به صورت معجونی در آید. آنگاه این معجون یا ریزه های برگ را در آبی که (به دو شیوه ی قبلی) فراهم آورده ایم اضافه می کنیم. سپس به مریض پیشنهاد می کنیم حداقل به مدت هفت روز و یا تا زمانی که به طور کامل بهبود یابد هر از چندی کمی از آب مذکور را بنوشد و یا با آن غسل نماید.<sup>1</sup>

### چگونگی مداوا کردن مریض با روغن زیتون و روغن سیاه دانه

شیوه مداوا کردن مریض با روغن زیتون یا روغن سیاه دانه به این ترتیب است که راقی به مریض پیشنهاد می کند مقداری از روغن مذکور را بخورد یا حسب مورد تمام یا اعضایی مشخص از بدنش را بدان آغشته سازد. البته چنانچه قبل از اینکه روغن مذکور مورد استفاده مریض قرار گیرد آیاتی چند از قرآن نیز بر آن خوانده شود بر شفابخشی آن خواهد افزود. بدیهی است (در زندگی متداول امروزی) روغن زیتون به مراتب کاربرد بیشتری نسبت به روغن سیاه دانه دارد.

### چگونگی مداوا کردن مریض با غسل

برای درمان و مداوای بیمار به وسیله غسل راقی به او پیشنهاد می کند که صبحگاهان قبل از اینکه چیزی دیگر بخورد حسب نیاز خود

1- نک؛ فتاوی علماء البلد الحرام، الجریسی، ص 1383-1386.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

مقداری از عسل میل نماید. البته چنانچه کسی رغبت به خوردن عسل به طور خالص را نداشته باشد می تواند آن را در مقداری آب به ویژه آب زمزم یا مقداری شیر مخلوط کند و آنگاه آن را میل نماید. بی تردید اگر آیاتی از قرآن نیز بر عسل یا مایع حاوی آن خوانده شود بر شفابخشی آن خواهد افزود.

### آیات پیشنهادی برای نوشتن، یا دمیدن بر آب

در مباحث گذشته به چگونگی مداوا کردن با آب (و غیره) پرداختیم و اشاره کردیم که چنانچه آیاتی خاص از قرآن بر آب (یا عسل و غیره) خوانده شود و یا بر صفحاتی نوشته شده و سپس در آب غوطه ور گردد بر شفابخشی آنها خواهد افزود. اکنون به ذکر این آیات که سعی شده بر اساس ترتیب سور قرآنی نوشته شود می پردازیم. آنها عبارتند از:

- 1- سوره حمد (فاتحه).
- 2- آیات (1-5) سوره بقره.
- 3- آیات (102 و 103) سوره بقره.
- 4- آیه (109) سوره بقره.
- 5- آیه (255) سوره بقره.
- 6- آیه (54) سوره نساء.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

- 7- آیات (117-122) سوره اعراف.
  - 8- آیات (80-82) سوره یونس.
  - 9- قسمت اخیر آیه ی (64) سوره یوسف (... فالله خير حافظاً و هو ارحم الراحمين).
  - 10- آیه (67) سوره یوسف.
  - 11- آیه (39) سوره كهف.
  - 12- آیات (65-70) سوره طه.
  - 13- آیات (51-52) سوره قلم.
  - 14- سوره كافرون.
  - 15- سوره اخلاص (توحيد).
  - 16- سوره فلق.
  - 17- سوره ناس.
- شخص راقی مختار است كه تمامی این آیات را به طور كامل بنویسد یا تنها به چندی از آنها اكتفا كند.

### چگونگی مهیا کردن مركب پاك (و قابل خوردن) برای نوشتن آیات

برای آماده کردن مركب پاك (و قابل خوردن) ابتدا حدود 8 میلی گرم از زعفران را با مقدار کمی آب (50 ملم) در ظرفی مخلوط می کنیم و به دمت 24 ساعت آن را رها می کنیم تا به خوبی زعفران در

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

آب حل گردد. آنگاه مرکب به دست آمده را جرم گیری می کنیم تا ناخالصیها و ذرات جامد از آن جدا شود. اکنون مرکب ما آماده است و می توانیم (بانی و غیره) از آن برای نوشتن کار گیریم. همچنین می توانیم مرکب حاصله را در خودنویسی عاری از هرگونه مرکب (که دارای مواد شیمیایی و غیرخوردنی است) بریزیم و به راحتی از آن استفاده نماییم. بهتر است آیات با همان رسم الخط قرآنی بر روی برگه ای پاک کتابت گردد. نگارنده پیرامون اینگونه کارها برای درمان بیماری (های روحی و روانی) که در میان علما و رقاء به (عزیمه) معروف است از شیخ عبدالله بن عبدالرحمن الجبرین سوال کردم. ایشان پاسخ دادند: (نقل شده که ابن عباس (رض) پیرامون این مساله روایت کرده است که (همانا در 37 موضع (آیه) از قرآن عبارت (لا اله الا الله) تکرار شده که چنانچه این موارد با مرکب حاصل از زعفران نوشته شود و سپس با آب زمزم یا آب باران شسته گردد (به نحوی که نوشته ها به طور کلی در آب حل گردد) هر آینه موجب درمان مریض خواهد شد و چنانچه (جن زده باشد یا) جادوگری وی را افسون کرده باشد نیز بهبود خواهد یافت و اثر سحر در او از بین خواهد رفت).<sup>1</sup>

ما نیز برای درمان مریض چنین کارهایی می کردیم، به این ترتیب که آیاتی از قرآن را با زعفران و با خطی جذاب می نوشتیم و سپس

1- از آنجا که قول ابن عباس در خلاص نص فتوای ابن جبرین خطاب به مولف نقل شده متأسفانه سند آن ذکر نشده است. (مترجم)

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

اوراق نوشته شده را آنقدر در آب غوطه ور می ساختیم که به طور کامل نوشته ها از آن محو می شد و در آب مخلوط می گردید. سپس از مریض می خواستیم آن آب را بخورد و آنگاه اوراق مکتوبی را که خوب در آب شسته بودیم جمع آوری کرده و در جایی می گذاردیم تا خشک شود و در نهایت آن را بر گدازه ای از آتش قرار می دادیم تا از آن دود بلند شود. ناگفته نماند بزرگواران و مشایخی چون (شیخ عبدالعزیز بن مرشد) و (شیخ عبدالرحمن بن فریان) و (شیخ احمد بن منصور) نیز اینگونه تعویذنویس را تایید کرده و انجام می دادند و هیچ یک از دانشمندان معاصر آنها نیز بر آنها اعتراض نکرده است. به این ترتیب اینجانب (عبدالله بن جبرین) نیز مانعی برای این کار نمی بینم و معتقدم این کار در درمان بیمار موثر خواهد بود. البته به نظر من بهتر است آیات با قلمهای مرغوب و به صورت فشرده در دو طرف ورق نوشته شود تا آیات بیشتری را بتوان در یک برگه جای داد. (و خداوند بر همه کار آگاهتر است).<sup>1</sup>

### ادعیه و اذکار یومیه

(مجموعه ای از اذکار و دعاها که به وسیله آنها انسان از گزند شیاطین، جادوگران و سایر بلاها در امان می ماند).

1 - نک؛ فتاوی علماء البلد الحرام، الجریس، ص 1323-1324.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

### چگونه در طول شبانه روز از گزند شیطان در امان بمانیم

در حدیثی صحیح نقل شده که رسول گرامی اسلام ع فرموده است: (ان الشیطان یجری من الانسان مجری الدم)<sup>1</sup> (همانا شیطان همچون خون در تمامی اعضای انسان (نفوذ و) جریان پیدا می کند). بنابراین شرع مقدس تدابیری اندیشیده تا شخص مسلمان از گزند مکاید شیطانی (و سایر بلاها) مصون بماند. از جمله تدابیر شرع مقدس آن است که به مسلمان توصیه نموده صبحگاهان و شامگاهان و در هنگام خواب و هنگام دخول و خروج از منزل و حتی هنگام داخل شدن در دستشویی اذکار و ادعیه ای را ورد خویش سازد و تمامی کارهایش را با نام و یاد خداوند آغاز کند. بی تردید وقتی مسلمان این اذکار را ورد خویش سازد خداوندگار نیز وی را از گزند شیطان در امان خواهد داشت ولی چنانچه غفلت ورزد و سهل انگاری کند هر آینه شیطان به راحتی وی را شکار خواهد کرد (و به او آسیب خواهد رساند). (پناه می بریم به خدا از شر شیطان)

به این ترتیب ضروری است انسان مسلمان برای صیانت از خویش آنچه از دستورات و وظایف را که خداوند بر عهده او گذارده تا سر حد توان به انجام برساند.

1 -بخاری (2035)، کتاب الاعتکاف و مسلم (2175)، کتاب السلام.



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

از جمله وظایف یک مسلمان عبارتند از:

- 1- خدای را به یگانگی پرستش کند و موحدی مخلص باشد.
- 2- تقوای الهی پیشه سازد و آنچه خداوند به او دستور فرموده را (بی چون و چرا) انجام دهد و از نواهی وی پرهیز نماید.
- 3- متمسک به سنت رسول خدا ﷺ باشد و آن حضرت را مقتدای خویش دانسته از هرگونه بدعت و نوآوری در دین پرهیز کند. همچنین از پیروان و یاوران شیطان که همانا اهل هوی و هوس اند اجتناب کند و به مخالفت با آنان برخیزد.
- 4- همواره با قلبی خاشع و خالصانه به ذکر خداوند مشغول باشد.<sup>1</sup>

اذکار و ادعیه ای را که مقرر شده در اوقات و مکانهای خاصی خوانده شود تا شخص مسلمان به وسیله ی آنها از گزند شیاطین در امان بماند به شرح ذیل است:

### اذکار و ادعیه (مسنون در) صبحگاهان و شامگاهان:<sup>2</sup>

1- نک: التحصین من کیدالشیاطین، الجریس. (در این کتاب به تفصیل به این موضوع پرداخته شده است).

2- عبارت (صبحگاهان و شامگاهان) معادل فارسی (طرفی النهار) می باشد. در مورد اینکه به چه زمانی (طرفی النهار) گفته می شود و اذکار مربوط به آن چه زمانی بهتر است گفته شود میان علما اختلاف است. ولی به نظر می رسد قول راجح در این مورد آن است که بایستی اذکار صبحگاهان درست پس از نماز صبح تا هنگام طلوع آفتاب و اذکار شامگاهان پس از نماز عصر تا غروب آفتاب

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

# 1. (بقره 255)

﴿اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ﴾

خدایی جز الله وجود ندارد و او زنده پایدار (و جهان هستی را) نگهدار است. او را نه چرتی و نه خوابی فرا نمی گیرد (و همواره بیدار است و سستی و رخوت بدو راه ندارد). از آن اوست آنچه در آسمانها و آنچه در زمین است. کیست آنکه در پیشگاه او میانجیگری کند مگر با اجازه ی او؟ می داند آنچه را که در پیش روی مردمان است و آنچه را که در پشت سر آنان است. چیزی از علم او را فراچنگ نمی آورند جز آن مقداری را که وی بخواهد. فرماندهی و فرمانروایی او آسمانها و زمین را در برگرفته است، و نگاهداری آن دو (برای او) گران نیست (و وی را) درمانده نمی سازد و او بلندمرتبه و سترگ است.

گفته شود. دلیل ما بر ترجیح این قول آیه ای است که می فرماید: فَأَصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ

وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا وَمِنْ آنَايِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ

وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَىٰ ﴿۱۳۰﴾ (طه 130). البته چنانچه شخصی در این دو

وقت (گرانها به دلایلی) نتوانست اذکار مسنون را بگوید مجازات در طول روز یا شب بدان بپردازد. البته دلیل بر این قول ما نیز حدیثی است که رسول خدا (ص) می فرماید: (من نام عن حربه او عن منه فقراه فیما بین صلاه الفجر و صلاه الظهر کتب که کانما قراه من اللیل). (مسلم 747) راوی این حدیث ابن عمر است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

2- (سوره توحید)

- 1- ﴿قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ۝١ اللَّهُ الصَّمَدُ ۝٢ لَمْ يَكِلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ۝٣ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ ۝٤﴾
- 2- بگو: خدا، یگانه یکتاست.
- 3- خدا، سرور والای برآورنده ی امیدها و برطرف کننده ی نیازمندیهاست.
- 4- نه زاده است و زاده نشده است.
- 5- و کسی همتا و همگون او نمی باشد.

(سوره فلق)

- ﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ۝١ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ۝٢ وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ۝٣ وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ ۝٤ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ۝٥﴾
- 1- بگو: پناه می برم به خداوندگار سپیده دم.
- 2- از شر هر آنچه خداوند آفریده است.
- 3- و از شر شب بدانگاه که کاملاً فرا می رسد (و جهان را به زیر تاریکی خود می گیرد).
- 4- و از شر کسانی که در گره ها می دمند (و با نیرنگ سازی و حقه بازی خود، اراده ها، ایمانها، عقیده ها، محبتها و پیوندها را سست می نماید و فساد و تباهی می کنند).

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

5- و از شر حسود بدانگاه که حسد می ورزد.

(سوره ناس)

﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ۝١ مَلِكِ النَّاسِ ۝٢ إِلَهِ النَّاسِ ۝٣  
مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ۝٤ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ  
۝٥ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ۝٦﴾

- 1- بگو: پناه می برم به پروردگار مردمان.
- 2- به مالک و حاکم (واقعی) مردمان.
- 3- به معبود (به حق) مردمان.
- 4- از شر وسوسه‌گری که واپس می رود.
- 5- وسوسه‌گری است که در سینه‌های مردمان به وسوسه می پردازد  
(و ایشان را به سوی زشتی و گناه و ترک خوبیها و واجبات می خواند).
- 6- (در سینه‌های مردمانی) از جنیها و انسانها.

(هر یک از سه سوره فوق بایستی سه مرتبه خوانده شود).<sup>۱</sup>

3- (لا اله الا الله وحده لا شریک له، له الملك و له الحمد و هو علی

کلی شیء قدير). (عشر مرات) او (مئه مرات).<sup>۲</sup>

1- نک؛ ابوداود (5082)، کتاب الادب و ترمذی (3575)، باب (116)، کتاب الدعوات، راوی

حدیث عبدالله بن حبیب است. ترمذی این حدیث را (حسن صحیح غریب) دانسته است.

2- بخاری (6403)، کتاب الدعوات و مسلم (2693)، کتاب الذکر و الدعاء.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

هیچ خدایی جز الله وجود ندارد. او تنهاست و شریکی ندارد. پادشاهی (هر دو جهان) از آن اوست و بر همه چیز قادر و تواناست.

(این دعا ده مرتبه یا 100 مرتبه بایستی تکرار گردد).

4- (سبحان الله و بحمده، عدد خلقه و رضا نفسه، وزنه عشیره و مداد

کلماته). (ثلاث مرات).<sup>1</sup>

تسبیح (تنزیه) و ستایش می گویم خداوندگار را به تعداد مخلوقات او و آنقدر که رضایتش را جلب کند<sup>2</sup> و (همچنین تسبیح و ثنا می گویم ذات مقدسش را) به میزان وزن عرش او و به تعداد کلمات او (که نامعدود است).

5- (سبحان الله و بحمده). (مئه مره)<sup>3</sup>

تسبیح و ستایش می کنم خدای را (که منزّه است و ستایش او را سزااست) این ذکر بایستی 10 مرتبه تکرار شود.

6- (اللهم صل علی محمد و علی آل محمد کما صلیت علی ابراهیم و

علی آل ابراهیم انک حمید مجید. اللهم بارک علی محمد و علی آلی

1- مسلم (2726)، کتاب الذکر و الدعاء. راوی حدیث جویریہ (رض) است.

2- در مورد عبارت (رضا نفسه) باید گفت منظور گفتن ستایش و حمد الهی به صورت مداوم و لا ینقطع است هر آینه پیامبران و اولیاء از حمد گفتن معاف می گردیدند.

3- بخاری (6405)، کتاب الدعوات و مسلم (2691)، کتاب الذکر و الدعاء. راوی حدیث ابوهریره (رض) است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

محمد کما بارت علی ابراهیم و علی آل ابراهیم فی العالمین انک حمید  
مجید.<sup>۱</sup>

بار خدایا! بر محمد و آل محمد درود فرست آنگونه که بر ابراهیم و آل او  
درود فرستادی. همانا تو (خداوندگار) ستوده و عالی مرتبه هستی، بار خدایا!  
محمد و آل محمد را بزرگی و کرامت عنایت کن آنگونه در میان جهانیان  
ابراهیم و آل ابراهیم را (برکت و بزرگی) عنایت فرمودی. همانا تو (پروردگار)  
ستوده و عالی مقام هستی.

7- (اللهم انت ربی لا اله الا انت خلقتنی و انا عبدک و انا علی عهدک  
و وعدک ما استطعت، اعوذ بک من شر ما صنعت، ابوء لک بنعمتک علی  
و ابوء لک بذنبی، فاغفر لی فانه لا یغفر الذنوب الا انت).<sup>۲</sup>

بار خدایا! تو پروردگارم هستی و جز تو معبودی (لایق پرستش) وجود  
ندارد. تو مرا آفریده ای و من بنده ی تو هستم. (الهی!) عهدی را که (در روز  
؟؟؟) با تو بسته ام (و پیمانی را که با ایمان آوردن به تو بدان ملزم شده ام)  
وفادارم. از شر کردار (و پرداخته های) خویش به تو پناه می برم. خود اقرار دارم  
که تو (به کثرت) مرا نعمت ارزانی داشته ای و به گناهان خویش نیز معترفم.  
(خداوندگار!) گناهانم بیامرز که جز تو آمرزنده ای نیست.

8- (استغفر الله و اتوب الیه). (سبعین او مئه مره).<sup>۱</sup>

1- ابوداود (3106)، کتاب الجنائز و ترمذی (2083)، کتاب الطب. ترمذی این حدیث را (حسن  
غریب) دانسته است. البته مسلم در ادامه حدیث فوق متذکر شده با توجه به حدیث (من صلی علی  
صلاه صلی الله علیه بها عشرأ) می توان پی برد که هرچه بیشتر به رسول خدا درود فرستاده شود  
بهتر است. (نک: مسلم (384)).

2- بخاری (6306)، کتاب الدعوات، باب افضل الاستغفار. راوی حدیث شداد بن اوس t است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

از خداوند طلب مغفرت می‌کنم و به (درگاه) او توبه (رجوع) می‌کنم.  
این دعا هفتاد یا 100 مرتبه بایستی خوانده شود.

9- (اللهم بک اصحبنا و بک امسنا و بک نحیا و بک نموت و الیک النشور. (و اذا امسی فلیقل) اللهم بک امسینا و بک اصبحنا و بک نحیا و بک نموت و الیک المصیر).<sup>۲</sup>

بار خدایا! در سایه ی لطف و عنایت تو صبح می‌کنیم و (سپس) روزمان را به پایان می‌رسانیم، (الهی!) مرگ و حیات ما به دست توست و همگان (در روز حشر برای حسابرسی) به محضر تو خواهیم شتافت.  
شامگاهان همان دعای فوق را می‌خوانیم اما به جای (و الیک النشور) عبارت (و الیک المصیر) (سرنوشت همه به تو منتهی می‌شود) را اضافه می‌کنیم و در ابتدای دعا نیز به جای (اصبحنا) واژه (امسینا) را به کار می‌بریم.<sup>۳</sup>

1-بخاری (6307)، کتاب الدعوات و مسلم (2702)، کتاب الذکر و الدعاء و التوبه و الاستغفار.  
راوی این حدیث در بخاری ابوهیره ت و در مسلم الاغر المزنی می‌باشد. لازم به ذکر است امام بخاری حدیث مذکور را مضیف با عبارت (اکثر من سبعین مره) (بیش از هفتاد بار و امام مسلم آن را با عبارت (مئه مره) (صدمرتبه) نقل کرده اند).

2 -نک؛ ابوداود (5068)، کتاب الادب، باب ما یقول اذا اصبح. راوی حدیث ابوهیره ت می‌باشد.  
3-از آنجا که بیدار شدن از خواب حشر و نشر انسانها را (در روز قیامت) یادآوری می‌کند ابن قیم (رح) معتقد است هنگام صبح (بیدار شدن از خواب) باید عبارت (و الیک النشور) را در آخر دعا بخوانیم و همچنین به علت آنکه خوابیدن مرگ را برای انسان یادآوری می‌کند این بزرگوار معتقد است بایستی در شامگاه (و زمانی که شب به تاریکی رفت و) انسان قصد خواب نمود عبارت (و الیک المصیر) را به کار برد. (نک؛ مختصر سنن ابی داود مع حاشیه ابن قیم، ص 330)

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

10- (اللهم فاطر السموات و الارض، عالم الغيب و الشهاده لا اله الا

انت رب كل شيء و مليكه، اعوذبك من شر نفسي و من شر الشيطان و شرکه و ان اقترب على نفسي سوءاً او اجره الى مسلم).<sup>۱</sup>

بار خدایا! ای پدیدآورنده آسمانها و زمین! (همانا) تو بر پنهان و آشکار (ظاهر و باطن هر چیز) آگاه هستی و جز تو که پروردگار و مالک هر چیز هستی معبودی (لایق پرستش) وجود ندارد. (خداوند!) از شر نفس (سرکش) خویش و از شر شیطان و (تلاشهایی که برای سوق دادن مردم به سوی) شرک (انجام می دهد) و همچنین از اینکه برخویشتن یا (برادر) مسلمانی بدی (یا ظلمی) روا دارم به تو پناه می برم.

11- (اللهم انی سالک العافیه فی الدنیا و الاخره، اللهم انی اسالک

العفو و العافیه فی دینی و دنیای و اهلی و مالی. اللهم اشتر عوراتی و آمن روعاتی. اللهم احفظنی من بین یدی و من خلقی، و عن یمینی و عن شمالی و من فوقی و اعوذ بعظمتک ان اغتال من تحتی).<sup>۲</sup>

بار خدایا! در دنیا و آخرت عافیت را نصیبتم کن، خداوندگارا! از تو عفو و عافیت را در مورد (امور) دین و دنیا و اهل و مالم مسالت می داریم، خدایا!

البته برخی دیگر از علما چون ترمذی عکس این قیم عمل کرده و گفته بایستی عبارت (و الیک المصیر) هنگام صبح و عبارت (و الیک النشور) هنگام شامگاه به آخر دعا افزوده گردد. (نک؛ ترمذی \_ 3391) کتاب الدعوات. به نظر می رسد آلبانی (رح) نیز با این قیم در این قضیه موافق بوده است. (نک؛ التعليق علی صحیح ابی داود، آلبانی، ص 956).

1-ترمذی (3529)، کتاب الدعوات، ترمذی این حدیث را (با این سلسله و محتوا) (حسن غریب) دانسته است.

2-ابوداود (5074)، کتاب الادب، راوی این حدیث عبدالله بن عمر (ؓ) می باشد.



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

عیوبم بپوشان و آرامش نصیبم کن. خداوندا! من را (به طور کامل) از جلو و عقب و راست و چپ و از بالا و پایین (از گزند حوادث) حفاظت کن و از اینکه به بلایی ناگهانی مبتلا شوم (خسف شوم) به عظمت تو پناه می برم.

12- (اصبحنا و اصبح (امسنا و امسی)

(الملك لله و الحمد لله الا اله الا الله وحده لا شريك له، له الملك و له

الحمد و هو على كل شيء قدير).

(پادشاهی از آن خداست و حمد و ثنا او را سزااست. اوست یگانه یکتا که معبودی جز او (لایق پرستش) نیست. پادشاهی از آن اوست و حمد و ستایش او را سزااست که بر هر چیز قادر و تواناست.)

(چنانچه صبحگاهان این دعا را بخواند قبل از آن عبارت (اصبحنا و اصبح) را اضافه کند و اگر شامگاهان به این دعا می پردازد عبارت (امسنا و امسی) به آن بیفزاید).

شامگاه می تواند این عبارت را نیز بدان بیفزاید (رب اسألک خیر ما فی هذه اللیلة و خیر ما بعدها و اعوذ بک من شر ما فی هذه اللیلة و شر ما بعدها)).<sup>1</sup>

(پروردگارا از تو می خواهم که خیر این شب (را اعم از عبادات نافی که در آن انجام می پذیرد و سایر خیرهایی که طی آن به انسانها ارزانی می شود) و خیر سایر شبهای آتی را به من عنایت کنی. (الهی!) به تو پناه می برم از شر (آنچه از ضررها و موجودات مضره که در) این شب (وجود دارد) و از شر (آنچه در) شبهای آینده (ممکن است عایدم گردد).

1- مسلم (2723)، کتاب الذکر و الدعاء. راوی حدیث عبدالله بن مسعود ۴ میباشد.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

13- (اصحبنا (امسننا) على فطره الاسلام، و على كلمه الاخلاص و على دين نبينا محمد و على مله ابينا ابراهيم حنيفا مسلما و ما كان من المشركين).<sup>1</sup>

(سپاس خداوند را که توفیق داد) در حالی صبح کردیم که بر فطرت اسلام باقی و گوینده کلمه اخلاص بودیم و همچنان بر دین پیامبرمان محمد (مصطفی) (ص) و ملت پدرمان ابراهیم که یکتاپرستی اختیار کرد و از جمله مشرکین نشد پایدار بودیم).

14- (اعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق).<sup>2</sup>

(پناه می برم به کلمات تامه الهی از شر آنچه (در عالم هستی) خلق نمود).

15- (بسم الله الذى لا يضر مع اسمه شىء فى الارض و لا فى السماء و هو السميع العليم).<sup>3</sup> (ثلاث مرات).

(به نام خداوندگاری که هیچ موجودی را در زمین و آسمان یارای ضرر رسانیدن به گوینده نام او (که نام مبارکش ورد خویش ساخته و کارهایش را با نام او آغاز می کند) نیست و او شنوای داناست). (این دعا سه مرتبه خوانده شود).

16- (رضيت بالله رباً و بالاسلام ديناً و بمحمد نبياً). (ثلاث مرات).<sup>1</sup>

1- مسند احمد (406/3) حدیث ش (15360) و ابن السنی (عمل اليوم و الليله) ش (34).

2- نک؛ مسلم (2708)، کتاب الذکر. راوی حدیث خوله بنت حکیم السلمیه میباشد.

3- ابوداود (5088)، کتاب الادب. راوی حدیث عثمان بن عفان ت می باشد.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

(از اینکه الله (جل جلاله) پروردگارم و اسلام (مبین) دینم و محمد (مصطفی) (ص) پیامبرم هست (بسیار) خرسندم).  
(این دعا بایستی سه مرتبه تکرار گردد).

### اذکار و ادعیه مسنون به هنگام خوابیدن

برای اینکه انسان مسلمان به هنگام خواب از گزند بلاها و آفات در امان باشد شرع مقدس به وی توصیه نموده که آیات و دعاهای ذیل را قبل از خواب زمزمه کند. اما چگونگی آن به شرح ذیل است. ابتدا شخص وضو گرفته چند رکعت نماز نفل می خواند و آنگاه خود را بر سمت راست خویش تکیه داده آیات و اذکار ذیل را می خواند:

1- (بقره - ایه 255) (آیه الكرسي).<sup>۳۲</sup>

﴿اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ﴾

<sup>1</sup>مسند احمد (377/3) حدیث ش (18967) و ابوداود (5072)، کتاب الادب، در روایت احمد آمده است که این دعا بایستی سه مرتبه خوانده شود.

2-نک؛ بخاری (3275)، کتاب بدء الخلق. راوی حدیث ابوهریره  $\tau$  می باشد.

3-ترجمه آیه الكرسي در فصلهای اول و دوم (تعویذهای کوتاه و متوسط) همین کتاب به طور کامل ذکر گردیده است. (مترجم)

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

2- آیات پایانی سوره مبارکه بقره (آیه 284-286).<sup>۲۱</sup>

﴿لِلَّهِ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَإِنْ تُبَدُّوا مَا فِي أَنْفُسِكُمْ أَوْ  
تُخَفُّوهُ يُحَاسِبْكُمْ بِهِ اللَّهُ فَيَغْفِرُ لِمَنْ يَشَاءُ وَيُعَذِّبُ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ عَلَى  
كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾ (۲۸۴) ءَامِنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنْزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ ءَ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلُّ  
ءَامِنَ بِاللَّهِ وَمَلَكِيهِ ءَ وَكُتُبِهِ ءَ وَرُسُلِهِ ءَ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِنْ رُسُلِهِ ءَ وَقَالُوا  
سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا ءَ غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ ﴿۲۸۵﴾ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا  
وُسْعَهَا ءَ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ  
أَخْطَاْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا  
رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ءَ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا ءَ أَنْتَ  
مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿۲۸۶﴾

3- (سوره کافرون).<sup>۳ ۴</sup>

1-بخاری (4008)، کتاب المغازی و مسلم (807)، کتاب صلاه المسافرين و قصرها. راوی حدیث

در بخاری و مسلم ابومسعود بدری می باشد.

<sup>2</sup>ترجمه این آیات در فصل اول و دوم مکرر ذکر شده است. (مترجم)

3-ابوداود (5055)، کتاب الادب و ترمذی (3403)، کتاب الدعوات. راوی حدیث در سنن

ابوداود نوفل اشجعی ۶ می باشد.

<sup>4</sup>ترجمه ی سوره کافرون را در فصلهای گذشته مکرر آورده ایم. (مترجم)

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

4- ﴿قُلْ يٰٓأَيُّهَا الْكَافِرُونَ ۝١ لَا أَعْبُدُ مَا تَعْبُدُونَ ۝٢ وَلَا أَنْتُمْ عٰبِدُونَ مَا أَعْبُدُ ۝٣ وَلَا أَنَا عٰبِدُ مَا عَبَدْتُمْ ۝٤ وَلَا أَنْتُمْ عٰبِدُونَ مَا أَعْبُدُ ۝٥ لَكُمْ دِينُكُمْ وَلِيَ دِينِ ۝٦﴾

5- در وهله ی چهارم و وقتی آیات مذکور را تلاوت کرد کف دست ها را کنار هم قرار داده در آنها می دمد و آنگاه در حالی که همچنان دستها را جمع کرده و روبه روی خود قرار داده است سوره های ذیل را تلاوت می کند. این سوره ها عبارتند از:

الف: (سوره اخلاص) (توحید).

﴿قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ۝١ اللَّهُ الصَّمَدُ ۝٢ لَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ ۝٣﴾  
ب: (سوره فلق).

﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ۝١ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ۝٢ وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ۝٣ وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ ۝٤ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ۝٥﴾  
ج: (سوره ناس).<sup>1</sup>

1-ترجمه هر سه سوره را مکرر در فصل یک و دو آورده ایم. (مترجم).

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ۝١ مَلِكِ النَّاسِ ۝٢ إِلَهِ النَّاسِ ۝٣  
مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ۝٤ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ  
۝٥ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ۝٦﴾

پس از خواندن این سه سوره با دستها تمامی بدنش را از سر تا پا  
مسح (لمس) می کند. (و این کار بایستی سه مرتبه تکرار گردد).<sup>۱</sup>  
6- وقتی تلاوت آیات مذکور را به پایان رسانید سی و سه مرتبه  
(سبحان الله)، سی و سه مرتبه (الحمد لله) و سی چهار مرتبه (الله اکبر)  
بگویند.<sup>۲</sup>

7- این دعا را بخواند (اللهم باسمک احیا و باسمک اموت).<sup>۳</sup>  
(بار خدایا! با نام و یاد تو بیدار می شوم و می خوابم).<sup>۴</sup>  
البته اگر خواست می تواند عبارات زیر را نیز بدان بیفزاید.  
(باسمک رب وضعت جنبی و بک ارفعه، ان امسکت نفس فارحمها و ان  
ارسلتها فاحفظها بما تحفظ به عبادک الصالحین).<sup>۱</sup>

1-بخاری (6319)، کتاب الدعوات. راوی حدیث عایشه صدیقه ع می باشد.

2-بخاری (3705)، کتاب فضائل اصحاب النبی و مسلم (2727)، کتاب الذکر.

3- همان (6312)، کتاب الدعوات و مسلم (2710). راوی این حدیث در بخاری حذیفه بن یمان  
و در مسلم براء بن عازب ع می باشند.

4- برخی از شارحان حدیث مراد از (موت و حیاة) را مرگ و زندگی گرفته اند و گفته اند خواب  
خود نوعی مردن است. (مترجم)

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

(پروردگارا! با یاد تو سر بر بالین می نهیم و با نام و یاد تو سر از بالین بر می دارم. (خداوندا!) چنانچه جانم (در خواب) بگرفتی (و زندگی را بر من پایان بخشیدی) پس بر من رحم کن (و از عذاب خویش نجاتم بخش) اما اگر به من فرصت حیات و زندگی دادی پس آنگونه که بندگان صالح خویش را (از لغزش و گناه و سایر بلاها) محفوظ می داری من را نیز حفاظت کن).

8- در پایان این دعا را بخواند: (اللهم اسلمت نفسی الیک و فوضت امری الیک و وجهت وجهی الیک و الجات ظهری الیک رغبه و رهبه الیک لا ملجأ و لا منجأ منک الا الیک، آمین بکتابک الذی انزلت و بنییک الذی ارسلت).<sup>۲</sup>

(بار خدا!ا! خویشتن به تو تسلیم کردم و کار خویش را به تو واگذار نمودم. به تو روی آوردم و تو را پشتوانه خویش قرار دادم چرا که هم به (دریای بیکران رحمت) تو امیدوارم و هم از (خشم و عذاب) تو بیم دارم. (از ترس عذاب و عقاب تو) جز تو پناهگاهی ندارم (و) به کتابی که نازل کردی (قرآن) و پیامبری که مبعوث نمودی (محمد مصطفی (ع)) ایمان دارم).

**اذکار و ادعیه مسنون هنگام دخول و خروج از منزل**  
هنگام داخل شدن در منزل این دعا را بخواند:

1- بخاری (6320)، کتاب الدعوات و مسلم (2714)، کتاب الذکر و الدعاء. راوی این حدیث در بخاری و مسلم ابوهیره  $\tau$  می باشد.

2-بخاری (247)، کتاب الوضو و مسلم (2710)، کتاب الذکر و الدعاء. راوی این حدیث در بخاری و مسلم براء بن عازب (ع) می باشد.





خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

(خداوندگارا! از اینکه گمراه شوم یا دیگری موجب گمراهی من شود و از اینکه لغزشی انجام دهم یا دیگری لغزشی را در مورد من انجام دهد و (همچنین) از اینکه ظلم کنم یا مورد ظلم واقع شوم یا کاری را از روی نادانی انجام دهم یا دیگری کاری را از روی جهالت نسبت به من انجام دهد به تو پناه می برم.)

دعای مسنون قبل از وارد شدن به دستشویی

قبل از داخل شدن در دستشویی این دعا را بخواند:

(اللهم انی اعوذبک من الخبث و الخبائث).<sup>1</sup>

(بار خدایا! پناه می برم به تو از (شر) شیاطین (و جنیات) مذکر و مونث).  
فوائد (بسم الله) گفتن در اول هر کار

از جمله مواردی که موجب می شود همواره انسان مسلمان از گزند آفات و بلاها در امان باشد این است که تمام کارهایش را با نام خدا آغاز کند و قبل از هر کار (بسم الله الرحمن الرحيم) بگوید. هنگام غذا خوردن و آب نوشیدن و همچنین هنگام همبستری این کار ضرورت بیشتری پیدا می کند.

1- بخاری (142)، کتاب الوضوء و مسلم (375)، کتاب الحيض. راوی این حدیث انس بن مالک

می باشد.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

جابر بن عبدالله  $\tau$  می گوید: از رسول خدا  $\rho$  شنیدم که فرمود: (اذا دخل الرجل بيته فذكر الله عزوجل عند دخوله و عند طعامه قال الشيطان: لا مبيت لكم و لا عشاء و اذا دخل فلم يذكر الله عند دخوله، قال الشيطان: ادركتم المبيت و اذا لم يذكر الله عند طعامه، قال: ادركتم المبيت و العشاء).<sup>1</sup>

(هرگاه کسی در منزل خویش وارد شود و در بدو دخول به منزل و هنگام شروع غذا خوردن خداوند را یاد کند (و بسم الله گوید) در این صورت شیطان (به دار و دسته خویش) می گوید: (با بسم الله گفتن این فرد) نه خانه ای برای (من و) شما باقی ماند و نه غذایی! اما چنانچه (فرد مذکور) در خانه (ی خویش) وارد شود و بسم الله نگوید، شیطان (خطاب به دار و دسته خویش) می گوید: (راحت باشید که) خانه (و محل سکونتی) برای شما پیدا شد. هنگام (شروع کردن به) غذا خوردن نیز اگر (فرد مذکور) بسم الله نگوید، شیطان (به اطرافیان خود) می گوید: (اکنون) خانه و غذایتان مهیا گردید.

پیرامون همین موضوع ابن عباس  $\tau$  نیز روایتی را نقل می کند که به شرح ذیل است. او می گوید: او رسول خدا  $\rho$  شنیدم که فرمود: (لو

1- مسلم (2018)، کتاب الاثریه. راوی حدیث جابر بن عبدالله  $\tau$  است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

ان احدهم اذا اراد ان ياتي اهله قال: بسم الله، اللهم جنبنا الشيطان و جنب الشيطان ما رزقنا؛ فانه ان يقدر بينهما ولد في ذلك لم يضره شيطان ابداً.<sup>۱</sup>

(هرگاه کسی اراده همبستری با همسرش نمود و (این دعا را) خواند: به نام خدا؛ بار خدایا ما را از گزند شیطان مصون بدار و از آنچه ما را برخوردار کرده ای (همبستری) او محروم کن. در این صورت اگر خداوند مقدر کند که حاصل این همبستری فرزندی باشد آن فرزند همواره از زیانهای شیطان مصون خواهد ماند.

آشنایی با آسیبهای ناشی از: جادو، مس و چشم زخم

آسیب شناسی جادو، مس و چشم زخم:

آسیب های ناشی از سحر، مس و چشم زخم تا حدودی به هم شبیه است و به همین خاطر هم تفکیک عامل اصلی هر یک از این، آسیب ها دشوار و شاید ناممکن است. باید توجه داشت که حتماً لازم نیست تمام آسیب ها و آفات (موارد فوق) در یک مریض مشاهده گردد بلکه گاه آثاری اندک نیز در او حاکی از سحرزدگی، چشم زخم یا مس شیطانی خواهد بود. لازم به ذکر است برخی از این آسیبها و آفات صرفاً نوعی بیماری جسمی یا روانی هستند که هیچ رابطه ای با

1- بخاری (5165)، کتاب النکاح و مسلم (1434)، کتاب النکاح، راوی این حدیث عبدالله بن

عباس (ت) می باشد.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

سحر، مس یا چشم زخم ندارند و این نکته بایستی حتماً مورد ملاحظه قرار گیرد.

در ادامه به ذکر پاره ای از آسیب ها و آفات ناشی از جادو، مس و چشم زخم می پردازیم. البته متذکر می شویم که برخی از این آسیب ها و حالات قبل از تعویذ (خواندن بر مریض) وجود دارد اما برخی دیگر تنها هنگامی ظهور می یابد که راقی بر مریض تعویذ می خواند (یا اجرا می کند).

اکنون به تفصیل به این موارد می پردازیم.

### 1- حالات و آسیب هایی که قبل از تعویذ در بیمار ظهور می

یابد:

یک سری حالات و آسیب ها قبل از اینکه در مورد شخص جن زده و ... تعویذی خوانده شود در وی ظهور می یابد. آنها عبارتند از:

1- اینکه شخص به طور ناگهانی از چیزی که شدیداً بدان عشق می ورزیده نفرت پیدا می کند و یا به چیزی که شدیداً از آن نفرت داشته علاقه پیدا می کند.

2- به بیماری های گوناگون بسیاری مبتلا می شود و علم طب (نیز با همه پیشرفت خود) هیچ دلیل یا عاملی را برای اینگونه بیماری ها تشخیص نمی دهد.

3- (در طول شبانه روز) به خصوص بعد از نماز عصر و مغرب افسردگی شدیدی را احساس می کند (و به تعبیری دلش می گیرد).

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

4- از کار کردن و ظاهر شدن در محیطهای اجتماعی (و کاری) مثل مدرسه، دانشگاه و غیره نفرت پیدا کرده عزلت و گوشه نشینی را اختیار می کند.

5- خیالی می شود و گاه تصور می کند کارهایی را انجام داده که واقعاً آن را انجام نداده است.

6- رنگ پریده می شود یا رنگ صورتش به زردی می گراید و همچنین گاه لکه ها و داغ و نشانه هایی گندمگون یا مایل به رنگ آبی در صورتش هویدا می گردد و هیچ عاملی (پوستی یا داخلی) نیز توسط پزشکان برای این بیماری تشخیص داده نمی شود.

7- هر از چندگاهی دچار سردرد می شود و یا به طور ناگهانی تب می کند.

8- جنجالها و مشاجراتی که بین زن و مرد یا دیگر اعضای خانواده به خاطر مسائل بسیار اندک و پیش پا افتاده صورت می گیرد می تواند یکی از حالا و آفتهای سحر، مس یا چشم زخم باشد.

9- فرد در حالیکه بیدار است، گویی در عالم رویا به سر می برد و دچار وهم و گمان می شود.

10- مدام کسل است و احساس می کند کار و تلاش زیادی را انجام داده (در حالی که هیچ کاری نکرده است). همچنین اشتهای او برای غذا خوردن کم می شود.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

- 11- وقتی که راه می رود احساس می کند (روی هوا راه می رود و) وزنی ندارد.
- 12- همواره احساس می کند صدایی در یک یا هر دو گوش او طنین انداز می شود.
- 13- بیمار اگر زن باشد در حالت‌های مختلف و به خصوص هنگامی که دوره پرئود را سپری می کند در ناحیه ی رحم خویش احساس درد می کند یا مکرر استحاضه می شود.
- 14- به خاطر اندک چیزی شدیداً عصبانی می شود.
- 15- همواره دوست دارد بخوابد و از خواب‌های سنگینی که بیدار شدن از آنها بسیار مشکل است رنج می برد.
- 16- احساس می کند کسی او را صدا می زند ولی هرچه به اطراف می نگرد کسی را نمی بیند.
- 17- درد شدید و مداومی در ناحیه پایین یا وسط پشت و یا بین دو کتف او حادث می شود.
- 18- دچار نوعی حساسیت پوستی شده خارش شدیدی را در بدنش احساس می کند و احیاناً بدنش ورم می کند یا دانه‌هایی در بدن او ظهور می یابد.
- 19- مکرر دچار اسهال یا نفخ شدید شکم می شود و گاهی نیز ترش کرده یا درون خویش احساس سوزش می کند. بیوست مزمن از دیگر نشانه‌ها (ی این بیماری) می باشد.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

20- دچار ضعف بینایی می شود و احساس می کند پرده ای جلوی چشمان او را گرفته است.

21- همواره احساس رنج و اندوه می کند و پریشان و آشفته می شود. همچنین وحشت زده و مضطرب است و انگار شدیداً از چیزی می ترسد.

22- شدیداً وسواسی می شود به نحوی که مدام انجام کاری را تکرار می کند و بر آنچه قبلاً برای وی مسلم و بدیهی بود، شک و تردید می کند. این حالات بیانگر نوعی بیماری است که در زبان عربی بدان، الوسواس القهري می گویند و در نهایت نیز به مرگ منتهی می شود.

23- مدام دچار آشفتگی ذهنی می شود و بسیار فراموشکار می گردد.

24- از ذکر و یاد خداوند روی گردان شده از عبادت الهی بدش می آید.

25- بویی ناخوشایند و غیرطبیعی از بیمار تراوش می کند که بسیار گزنده است اما جز مریض کسی آن بو را احساس نمی کند. به علاوه مریض به مقداری زیاد عرق می کند و یا مدام نیاز پیدا می کند که به دستشویی برود.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

26- قدرت همبستر شدن با همسرش را از دست می دهد و به طور کلی نسبت به همسرش بی رغبت شده و خواسته هایش را برآورده نمی کند.

27- مدام کابوس می بیند. از جمله مواردی که بیمار در خواب می بیند عبارتند از: 1- اردهاهاپی سیاهرنگ، 2- سگ ها و گربه ها (بی که به او حمله می کنند)، 3- شتر (های افسار گسیخته که به سوی او شتابان در حرکتند و ...)، 4- قبرستان، 5- زباله دانه‌ها، 6- پرت شدن از ارتفاعی بسیار بلند، 7- غرق شدن در آب و غیره.

28- سخن گفتن زیاد در اثنای خواب و همچنین صدایی که در اثر برخورد دندانها و اصکاکشان ایجاد می شود و آه و ناله کردن شخص در خواب از دیگر علایم بیماری است.

29- احساس می کند چیزی سنگین در هنگام خواب بر روی سینه او گذاشته شده است.

30- راه رفتن در اثنای خواب و بیدار شدن مکرر از خواب و همچنین بیدار شدن از خواب در حالیکه ترس وجود او را فرا گرفته از دیگر علایم بیماری به شمار می آید که نشان می دهد بیمار جن زده است یا از چشم زخم آسیب دیده است.

2- آسیب ها و حالاتی که در اثنای تعویذ در بیمار ظهور می

یابد:



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

حالات و آسیبهایی که در اثنای تعوذی خواندن توسط راقی در بیمار ظهور می یابد عبارتند از:

- 1- سردرد و تشنج.
- 2- سینه تنگی (و افسردگی).
- 3- تحرک و تکان خوردن بیش از اندازه مژه ها.
- 4- بلند فریاد زدن
- 5- احساس درد در ناحیه شکم و نفخ شکم و همچنین ایجاد صداهای ناهنجار در ناحیه روده ها و شکم بیمار.
- 6- تغییر کردن صدای بیمار و صدور صداهای عجیب و غریب توسط او.
- 7- ورم کردن یکی از شاهرگهای گردن مریض.<sup>1</sup>
- 8- غلبه کردن خواب یا چرت بر مریض.
- 9- خندیدن یا گریه کردن بی موقع.
- 10- سرگیجه، حالت تهوع و استفراغ چیزهای غیرطبیعی در اشکال و رنگهای مختلف.
- 11- سردرد شدید.
- 12- احساس سنگینی از اطراف خویش و (در نهایت) بیهوشی و همچنین تب بسیار یا سرد شدن بیش از حد بدن.

---

1- منظور رگی است که حیات انسان به آن بستگی دارد و هنگام خشم و غضب این رگها در زیر گردن قابل مشاهده می باشد. در زبان عربی این رگها را (ودج و دجان) گویند.

- خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)
- 13- احساس اینکه انگار چیزی به سرعت از کنار او می گذرد.
  - 14- احساس انواع درد در قسمت‌های مختلف بدن به نحوی که انگار درد در بدن او جا به جا می شود.
  - 15- تکان خوردن برخی از اعضای او (بدون اراده).
  - 16- زیاده گشتن بلغم ( در دهان و گلو).
  - 17- انحراف ظاهری در چشم (و کم شدن بینایی).
  - 18- بیهوده سخن گفتن (و گفتن چیزهایی که از ذهن فعال و دانا سرچشمه نگرفته است).
  - 19- زیاده عرق کردن به خصوص در ناحیه پشت.
  - 20- خون بینی شدن ناگهانی که عواملی چون سرماخوردگی و غیره عامل آن نباشد.
  - 21- خمیازه های مداوم یا آه سرد کشیدن.
  - 22- خارش یا سرخ شدن پوست و یا ظاهر شدن دانه هایی روی پوست.
  - 23- احساس ناراحتی شدید و بی طاقتی در اثنای تعویذ و رغبت نداشتن به تکمیل شدن تعویذ.
  - 24- لرزش شدید در سایر قسمت های بدن.
  - 25- تنگی نفس (به نحوی که نفس کشیدن به سختی و با صدایی بلند انجام گیرد) و از هوش رفتن.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

- 26- سیاه شدن چهره و شاداب شدن و سفیدی آن پس از اینکه مریض استفراغ کرد.
- 27- تراوش بویی بسیار کریه و ناخوشایند از معده و دهان.
- 28- طپش شدید دل و زیاد شدن آن در اثنای تعویذ.
- 29- خیره شدن یا بسته شدن چشمهای بیمار.
- 30- احساس تلخی در دهان به هنگام نوشیدن آبی که بر آن آیاتی از قرآن خوانده شده است.

(و آخر دعوانا ان الحمد لله رب العالمين)